КУЛИНАРИЯ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

НОВИНКА!




№ 6 (30), июнь 2021 г.

Толока

16+

стр. 10

## 6 СПОСОБОВ СЭКОНОМИТЬ на тест-полосках

стр. 19

## ПОЧЕМУ ВРЕТ ГЛЮКОМЕТР?

## ДИЕТА НА ЛЕТО. Срочно меняем приоритеты

стр. 24

стр. 30

## КАБАЧКИ В ДИАМЕНЮ. Есть подвох!

+4 рецепта

Кабачки свежие

ГИ 15-25 | 100 г 24 кКал 0,33 ХЕ



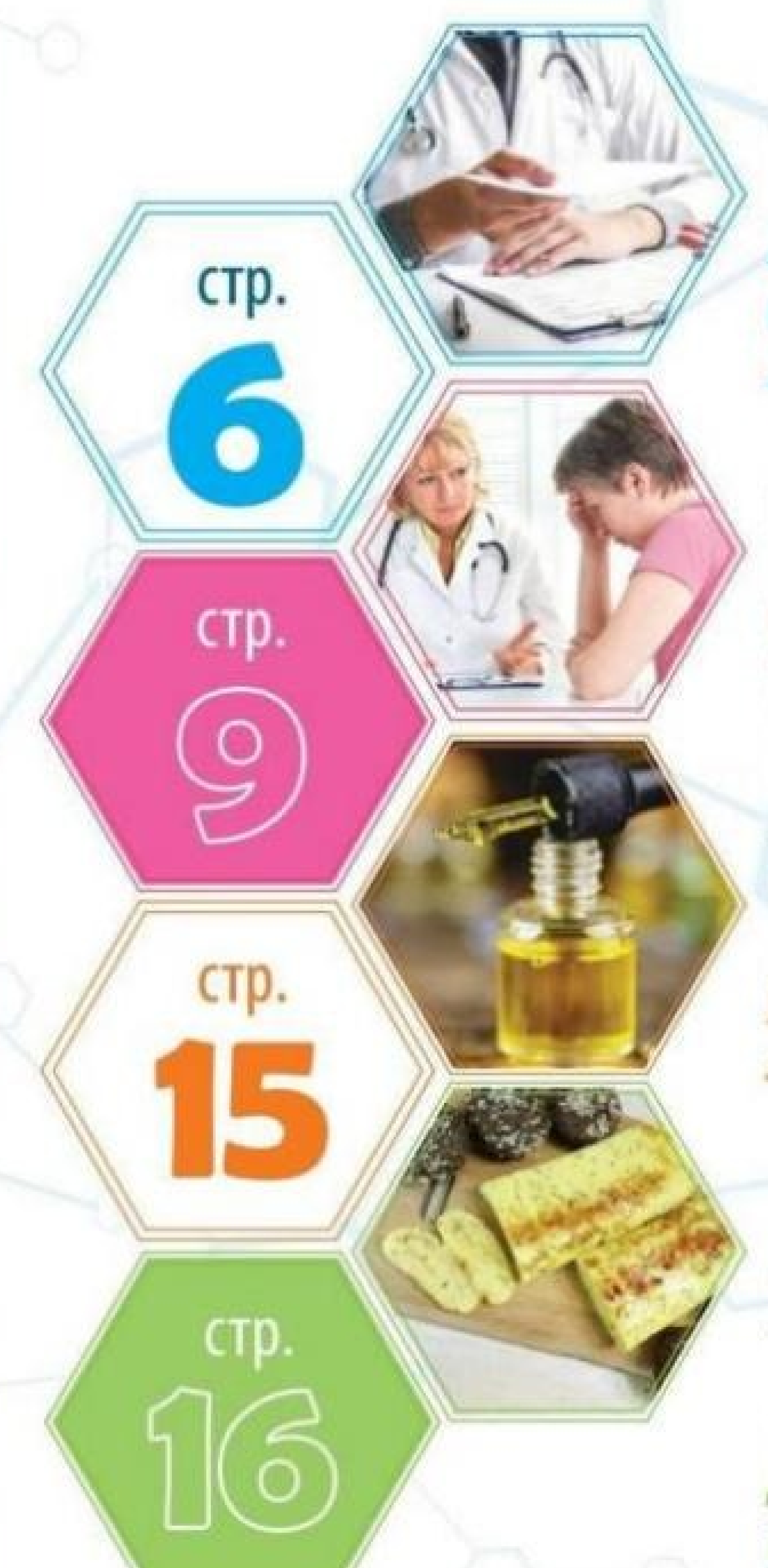

ISSN 2619-1075

Внимание! Не пропустите 2-й этап декады подписки на 2-е полугодие 2021 года! До 17 июня подписаться на наше издание можно с дополнительной скидкой 5 %. В любом почтовом отделении.

## Слово редактора

Ольга заболела сахарным диабетом, когда ей исполнилось 45. Она знала, что может заболеть, ведь от осложнений СД умерла ее бабушка, мама — диабетик с 42-х лет. Страх, что эта участь и ее не минет, был с ней с юных лет. Но ничего не предпринимала. Просто боялась. Лишние килограммы были верными спутниками с раннего детства. С ними смирилась, оправдывая наследственностью. Уровень сахара не контролировала — говорит, мешал подсознательный страх. Казалось, что таким образом можно накликать беду. Да и симптомов не было. А о них Ольга знала не понаслышке. Но час настал! Первым звоночком стала постоянная жажда. Пить хотелось всегда — и днем, и ночью. Гнала мрачные мысли, искала другие причины... Через пару месяцев поняла, что тянуть больше нельзя. Поход к эндокринологу, больница и диагноз. Все случилось очень быстро. Показатели глюкометра не оставили никакой надежды. Каждый раз цифра колебалась от 10 до 15. Диабет не стал громом среди ясного неба — к нему Ольга готовилась морально практически всю свою сознательную жизнь. Но был один самый горький момент. Через какое-то время она четко осознала — заболевание можно было бы остановить или хотя бы отсрочить. И в том, что этого не случилось, виновата только она сама. Врачи, с которыми довелось столкнуться, в один голос твердили: «Сахарный диабет 2-го типа не развивается мгновенно. Это долгий процесс. И, если «поймать» болезнь на подступах, то с ней можно справиться. Главное, выполнять три важных постулата: поддерживать нормальный вес, заниматься физкультурой и постоянно контролировать уровень сахара». Как говорит теперь Ольга, такое отношение к своему здоровью она себе не простит никогда. В своем письме в нашу редакцию она решила предупредить тех, кто еще не понял всей серьезности вопроса. Пишет, что считает это своим долгом, ведь множество людей сегодня подошли вплотную к беде, но еще не переступили черту. И они могут вернуться назад. Присылайте свои истории к нам в редакцию. Возможно, ваш опыт станет для кого-то спасением.

*Наталья КАШИЦА,*
*редактор «Живу с диабетом»*



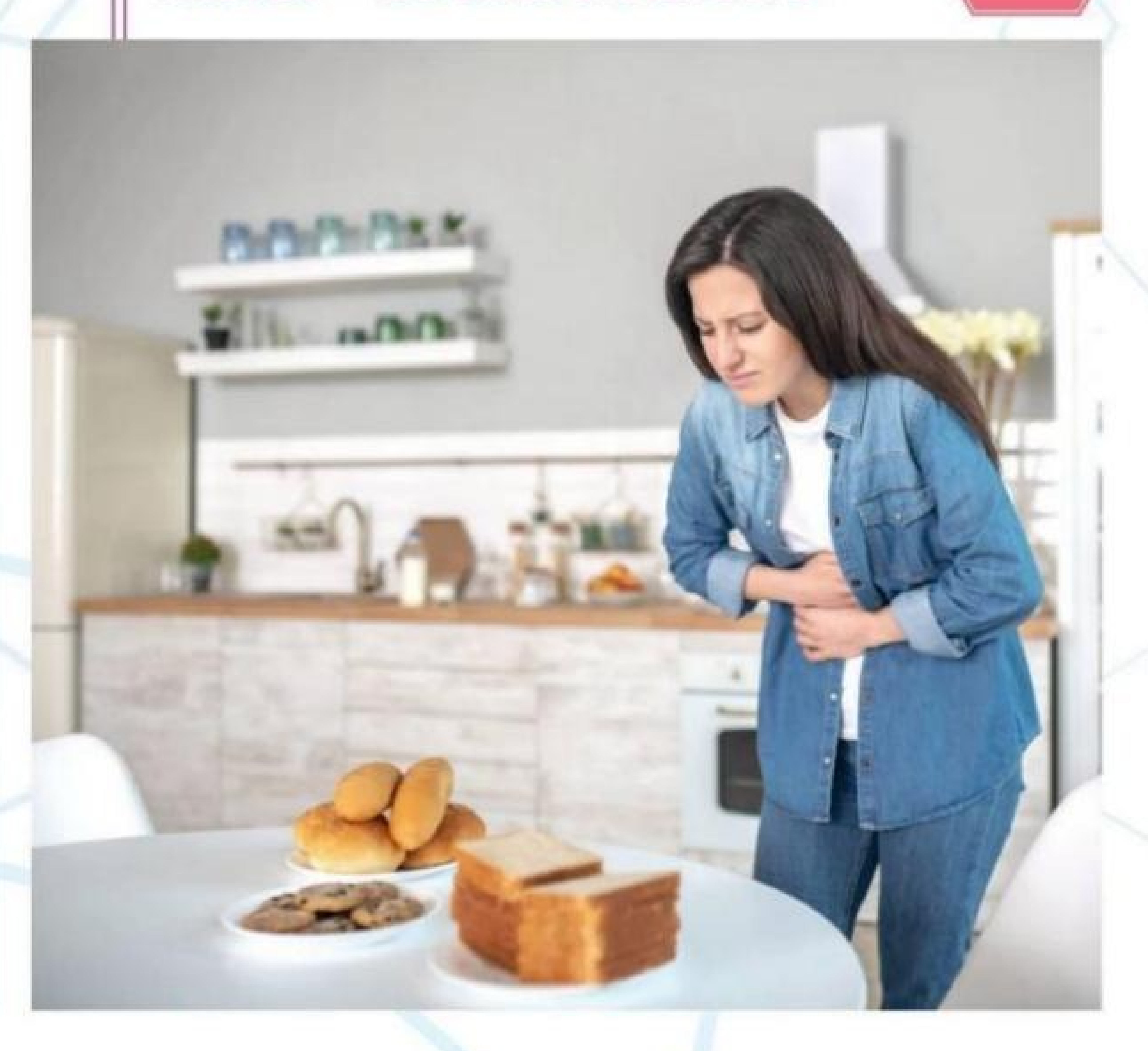

стр. 6 — **УЗНАЙ БОЛЬШЕ**
*Проверяйте выписку. Это важно!*

стр. 9 — **ВАШ ВОПРОС**
*Стресс и диабет. Тесная взаимосвязь*

стр. 15 — **ЛЕКАРСТВО ОТ ПРИРОДЫ**
*Каменное масло*

стр. 16 — **МЕТОДИКА «НОВО ДРАЙВ»**
*Домашний сыр — правильный сыр при СД 2*

стр. 12 — **ГЛЮТЕН — СКРЫТАЯ ОПАСНОСТЬ**

# ДИАМЕНЮ


100 г
0,4 ХЕ
54 ккал



Зеленый суп

стр. 25

100 г
0,2 ХЕ
188 ккал



Омлет с томатами

стр. 26

100 г
0,03 ХЕ
23 ккал

Сырный паштет с редисом

стр. 27

100 г
1,1 ХЕ
122 ккал

Мороженое «Клубничка»

стр. 28

стр. 7

ДИАБЕТ НЕ БОЛИТ





ПОЛЬЗА ОТ ЛИСТА ОРЕХА





стр. 8

МОЯ ИСТОРИЯ стр. 22-23


Екатерина ШОВТЕНКО:

ДУМАЛА, ЧТО НА СД МОЖНО НЕ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЯ... А ЗРЯ!»

*Знакомство с сахарным диабетом у каждого свое. Кому-то везет застать диагноз в самом начале, кто-то попадает в руки к умелым докторам, кто-то узнает про СД уже в больнице. У Екатерины ШОВТЕНКО своя непростая история.*

# НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ



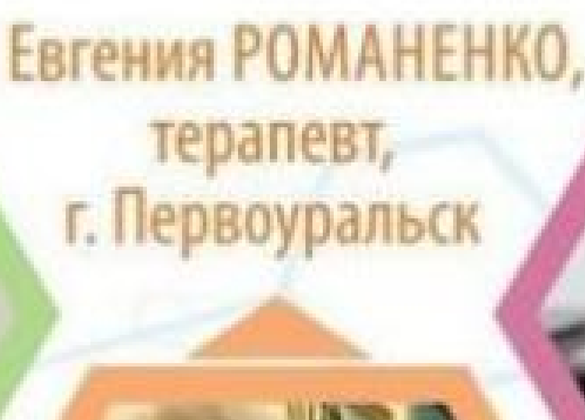
Марина БЕРКОВСКАЯ, эндокринолог, к.м.н., г. Москва

Ольга ПАВЛОВА, эндокринолог, г. Новосибирск



Ирина ПОДОЛЬСКАЯ, консультант по питанию, г. Москва

Евгения РОМАНЕНКО, терапевт, г. Первоуральск





Анастасия СИВОВА, эндокринолог, г. Барнаул

Елена ЗЯБРОВА, диетолог, г. Луганск





## Возможно, найден способ излечения от сахарного диабета

Немецкие ученые выявили ранее неизвестный рецептор, который способен ингибировать инсулин. При воздействии на него можно вернуть функциональность бета-клеток поджелудочной железы. На основе этого исследования становится возможным разработать терапию, которая будет повышать чувствительность этих клеток к инсулину и предотвратит дисфункцию поджелудочной. Открытие нового рецептора — инцептора, ингибирующего инсулин, дает возможность создания новейших лекарств от сахарного диабета обоих типов без побочных эффектов, в отличие от инсулина. Ведь инсулин не лечит диабет, а лишь снимает симптомы. Да, его создание спасло множество жизней, и диабет перестал считаться смертельным заболеванием, но за 100 лет никакого другого прорыва в этой области так и не случилось. Если найденный учеными способ предотвращения гибели бета-клеток поджелудочной железы получит свое подтверждение, то становится возможной полная ремиссия диабета.

## Просто и бесплатно. Как прервать развитие диабета

Иногда перед постановкой диагноза «сахарный диабет 2 типа» у пациентов выявляют преддиабетическое состояние. На этом этапе уровень глюкозы крови выше нормы, но не до такой степени, чтобы ставить окончательный диагноз. Коварство преддиабета в том, что чаще всего отсутствуют какие-либо симптомы и распознать его может только врач.

**ЗАДУМАТЬСЯ О КОНТРОЛЕ ГЛИКЕМИИ СТОИТ КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ СТАРШЕ 45 ЛЕТ, ЕСЛИ ИМЕЕТСЯ ОЖИРЕНИЕ, ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ НАБОР ВЕСА И НАСЛЕДСТВЕННАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К СД.**

Специалисты рекомендуют проходить обследование раз в три года тем, кто не страдает от лишнего веса и раз в год людям с ожирением. Если сахар повышен, но диабета еще нет, развитие болезни можно остановить. Для этого не требуются дорогостоящие лекарства. Достаточно снизить вес, пересмотрев рацион питания, и усилить физическую активность. Все просто и, главное, бесплатно.

## Вакцинация при СД. За и против

Специалисты объяснили, можно ли диабетикам прививаться от коронавируса. Ученые-медики считают, что такое решение может принять только лечащий врач-эндокринолог, который в подробностях знает течение болезни, в курсе динамики заболевания, может оценить состояние пациента и решить этот вопрос. Потому что риски есть, и необходимо заранее взвесить все за и против, прежде чем принять решение. Ранее ученые высказывали мнение, что пациентам с сахарным диабетом рекомендуется прививаться от коронавируса, если нет противопоказаний по другим причинам. Это касается диабета обоих типов. Эксперты также сообщают, что противопоказаниями к вакцинации являются: тяжелые аллергические реакции, острые инфекционные и неинфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний, беременность и период грудного вскармливания, возраст до 18 лет.

# Колесо баланса, как путь к компенсации

*Колесо баланса — это один из методов анализа текущего состояния жизни. Его придумал Пол Дж. Майер, американский бизнесмен, миллионер и мотивационный коуч. Колесо баланса — это круг, разделенный на сектора. Обычно их 6 или 8, можно и больше. В классическом варианте каждый сектор — это сфера жизни. Но что нам мешает применить этот круг к компенсации диабета?*

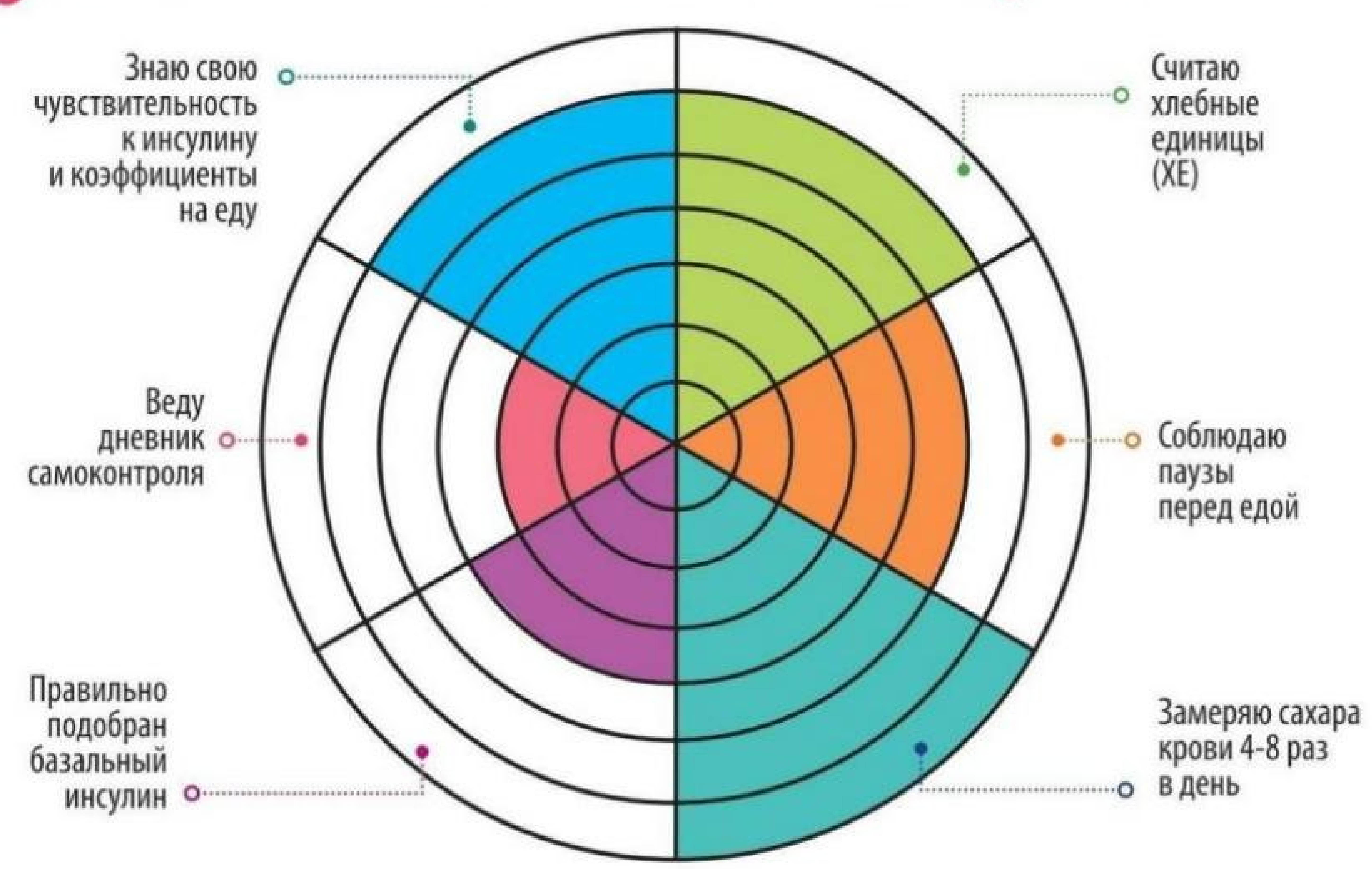



Рис. Колесо баланса компенсации диабета

Так же разделить на сектора и вписать цели, которые помогут наладить компенсацию.

В каждом секторе закрашиваете определенным цветом столько делений, насколько вы удовлетворены тем, что делаете для компенсации диабета. Шкала может быть разной, от 0 до 10 или от 0 до 5. Можно и такой вариант от 0 до 7, где 0-2 тревожный показатель, 3-5 требуют внимания, 6-7 все хорошо.

Теперь можно взглянуть насколько ровным получилось колесо и на какую часть компенсации нужно обратить более пристальное внимание. Может быть, вы редко измеряете сахар? Или не уверены в правильности подобранных коэффициентов на еду?

Например, из приведенного выше круга баланса компенсации видно, что необходимо проверить дозы базального инсулина, а также вести дневник самоконтроля. Когда круг будет более менее ровным, можно добавлять еще цели для улучшения компенсации. Такие как фитнес, прогулки, ЛФК. Это ускорит метаболизм и положительно повлияет на компенсацию. Возможно, стоит скорректировать время сна. Как известно, если правильно подобрана ночная база, у человека с диабетом улучшается качество сна, что в свою очередь улучшает гликемию и в дневное время. При сахарном диабете 2-го типа можно добавить контроль веса или регулярность приема таблеток (забываете или нет вовремя их пить).

С помощью этого способа можно следить, как воздействует эмоциональное состояние и душевное равновесие на уровень сахара крови. Например, если замечаете, что стресс сильно влияет на гликемию, то по колесу закрашивайте 1-2 деления. Чем полнее и более закрашен этот отсек, тем ровнее ваш эмоциональный фон и, как следствие, лучше компенсация СД.

**ТАКИМ ОБРАЗОМ, МОЖНО УЛУЧШИТЬ НЕ ТОЛЬКО САМОЧУВСТВИЕ, НО И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, ДАЖЕ НЕСМОТРЯ НА ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ.**

*Ксения ДЕМАКОВА, клинический психолог, г. Йошкар-Ола*




**ГАЛАКТОЗА** — один из простых сахаров, лактоза состоит из галактозы и глюкозы.

**ГОРМОН** — биологически активное вещество, которое синтезируется в одной из желез организма и достигает определенного органа или ткани-мишени с током крови. Заставляет клетки выполнять различные функции.

**ИНГИБИТОР** — вещество, замедляющее протекание химических реакции.

**ЛИПОАТРОФИЯ** — полость в подкожно-жировой клетчатке, которая может вызываться иммуннологической реакцией по отношению к инсулину.

# Проверяйте выписку. Это важно!



После лечения в стационаре обычно каждому пациенту выдают выписку. Как правило, мы полагаемся на добросовестность врача и особо не вникаем в то, что там написано. И зря. При сахарном диабете практически каждый пациент периодически пребывает в стационаре:

- для подбора дозировок инсулина;
- перед прохождением МСЭ (медико-социальной экспертизы) для получения или продления группы инвалидности;
- при тяжелых и прогрессирующих осложнениях СД;
- при проблемах со здоровьем, которые тяжело диагностировать амбулаторно;
- для оперативного вмешательства и др.

## ЧТО ВАЖНО?

В выписке изложены рекомендации, на базе которых будет строиться последующая амбулаторная терапия, в том числе там указывают перечень необходимых медицинских изделий, препаратов и их дозировки. Именно на основании выписки в поликлинике вам будут выписывать рецепты на инсулин и бесплатные расходные материалы. Если же возникают проблемы, то вы всегда сможете отстоять свои права, показав выписку из стационара.

**Проследите, чтобы в документе была указана следующая информация:**

- ФИО, дата рождения, дата госпитализации;
- диагноз;
- жалобы при поступлении;
- анамнез заболевания — полное описание течения СД с момента постановки диагноза;
- данные лабораторных и диагностических исследований, проведенных в стационаре;
- консультации узких специалистов: офтальмолога, кардиолога, специалиста по диабетической стопе и других, исходя из медицинских показаний;
- описание лечения, которое было проведено во время нахождения в стационаре;
- заключение;
- рекомендации;
- МКБ-10 коды — перечень медицинских диагнозов, который используется в здравоохранении для унификации подходов международной сопоставимости информации;
- ФИО и подпись врача, который курировал пациента;
- печать медицинского учреждения, в котором проходила госпитализация.

Рекомендую в первый же день поговорить с лечащим врачом и обсудить необходимое содержание заключения в выписке (например, дозировка препаратов).

## ПРИМЕР ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

Перед каждой инъекцией я делаю спуск 1 единицы инсулина (для проверки работы ручки и проводимости инсулиновой иглы), а это увеличивает расход препарата. Летом и весной мои дозы инсулина меньше в 2 раза, нежели зимой и во время простудных заболеваний. К тому же в больнице питание отличается от моего привычного. Все эти нюансы отражаются на необходимом количестве инсулина. Поэтому всегда прошу врача в выписке указать дозу с запасом на всякий случай. Иначе препарата может не хватить.

Этот материал основан на моем личном опыте, а он у меня достаточно большой. Поэтому и делюсь с вами. Надеюсь, мои советы облегчат вашу жизнь с диабетом.

*Нюра ШАРИКОВА (СД 1 — 32 года), диаблогер, г. Москва. Сайт dia-status.com*

НЕ ЖАЛЕЙТЕ ВРЕМЕНИ И ПРОВЕРЬТЕ КАЖДУЮ БУКВУ В ДОКУМЕНТЕ. ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ОБРАТИТЕ НА РАЗДЕЛ РЕКОМЕНДАЦИЙ И ДОЗИРОВКИ ПРЕПАРАТОВ. НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРОВЕРИТЬ, ПРАВИЛЬНО ЛИ УКАЗАНЫ ВАШИ ДАННЫЕ, СЛУЧАЮТСЯ ОШИБКИ ДАЖЕ В ФИО. А ЭТО В БУДУЩЕМ ТОЖЕ МОЖЕТ ДОСТАВИТЬ ВАМ ПРОБЛЕМЫ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ПОЛОЖЕННЫХ БЕСПЛАТНЫХ ПРЕПАРАТОВ И РАСХОДНИКОВ.

# СД не болит

Недавно общалась с пациентом, который постоянно твердил, что СД не причиняет ему никакого вреда, он даже не чувствует, что болен. И никакие убеждения на него не действовали. И это, к сожалению, не единичный случай. Хотелось бы немного развить эту тему для тех, кто решил, что диабет — не страшен, и на него можно не обращать внимания.

Как эндокринолог, я в большинстве своем имею дело с хроническими заболеваниями, которые, как правило, нельзя вылечить, но можно и нужно контролировать. Именно поэтому врач должен заботиться не только о том, какие рекомендации по лечению и контролю дать пациенту, но и о том, как сформировать у него правильное восприятие болезни. При СД 1 самой частой психологической проблемой является неверие в болезнь и в то, что высокий уровень глюкозы сегодня (который не болит) приведет к негативным последствиям завтра. Как следствие: отсутствие самоконтроля, игнорирование врачебных рекомендаций, хаотичные подколки инсулина, постоянные скачки уровня сахара. Надо браться за голову вовремя! Потом будет поздно! Вам сложно понять всю серьезность последствий заболевания? Я в таких случаях рекомендую полежать в стационаре и обратить внимание на пациентов с запущенным декомпенсированным диабетом. Посмотрев на то, во что может вылиться наплевательское отношение к болезни, у вас точно пропадет желание ставить дальнейшие эксперименты. При СД 2 мало контролировать только глюкозу крови. Нужно следить за давлением, уровнем липидов, массой тела. Нельзя игнорировать регулярные обследования (хотя бы раз в год). Это поможет вовремя выявить диабетические осложнения и принять меры.

*Марина БЕРКОВСКАЯ, эндокринолог, к.м.н., г.Москва*



**ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2-ГО ТИПА НАИБОЛЕЕ ЧАСТАЯ ОШИБКА – ЭТО НЕПОНИМАНИЕ ТОГО, ЧТО СД 2 ПРОГРЕССИРУЕТ И ТРЕБУЕТ ПОСТОЯННОГО КОНТРОЛЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ ВРАЧЕБНОГО, И ПЕРИОДИЧЕСКОГО ПЕРЕСМОТРА ТЕРАПИИ.**

# 5 РАСПРОСТРАНЕННЫХ МИФОВ О ДИАБЕТЕ

**1 *Диабет появляется от чрезмерного употребления сладкого.***

*Это не так. Сладости можно считать виновниками заболевания только косвенно. Большое количество сахара в меню ведет к лишнему весу, что и есть главная причина развития СД 2. А СД 1 — заболевание иммунной системы, и предпочтения в еде не могут быть его причиной.*

**2 *Обычный сахар можно заменить на фруктозу, виноградный или тростниковый сахар. Они не повышают глюкозу крови.***

*Нет. И фруктоза, и другие природные сахара в организме превращаются в глюкозу и несут такую же опасность, как и обычный сахар.*

**3 *Вес растет от гормональных нарушений, лекарственных препаратов и инсулина.***

*Это не так. Лишний вес появляется от того, что в организм поступает больше калорий, чем тратится. Да, некоторые заболевания, прием лекарственных препаратов и малоподвижный образ жизни могут способствовать более интенсивному образованию жира, но появляется он только от еды.*

**4 *При СД мед разрешен.***

*Это не так. Мед состоит из фруктозы и глюкозы и повышает уровень сахара крови так же, как и обычный сахар.*

**5 *Сахар крови определяют только натощак.***

*Это не совсем так. Например, при СД 1 важны измерения до приема пищи, чтобы сделать подколку инсулина «на еду». Нужно знать уровень глюкозы перед сном, чтобы скорректировать дозу базального инсулина и не допустить гипогликемии. При СД 2 измерять сахар можно реже, но тут важно знать показатели не только до приема пищи, но и через 2 часа после еды.*

*Елена ЗЯБРОВА, диетолог, г. Луганск*

# Меняйте хлеб на овощи

*С детства привык все есть с хлебом. Без него мне еда – не еда. Давно страдаю от лишнего веса, поэтому уже много раз пытался отказаться от этой пищевой привычки, но все тщетно. А 2 года назад мне поставили диагноз: «сахарный диабет 2-го типа». Врач сказал, что с хлебом и вообще со всеми мучными продуктами надо «завязывать». Подскажите, чем заменить хлеб?*

Андрей Н., г. Житковичи



При лишнем весе и при диабете часто встает вопрос о полном исключении хлеба из рациона питания.

Белый хлеб — это быстрые углеводы, которые дают резкий скачок сахара крови и приводят к опасному состоянию — гипергликемии. Кроме того, он очень калориен. Кусочек массой 25 г содержит 65 ккал.

Серый хлеб (из муки 2 сорта, гречневой или ржаной) — это медленные углеводы, то есть продукт вызывает более плавный подъем уровня сахара. При этом он также достаточно калорийный: в 1 кусочке массой 25 г содержится 57 ккал, но серая мука (2-го сорта, ржаная, гречневая) обеспечивает меньший инсулиновый отклик, поэтому он более предпочтителен при нарушенном углеводном обмене.

Хорошая альтернатива хлебу — гречневые хлебцы, которые имеют невысокий гликемический индекс (30-35 ед). Можно выпекать домашний хлеб из гречневой или льняной муки, а также из муки бурого риса.

Попробуйте заменить привычный кусочек хлеба овощами. Подойдут огурцы, болгарский перец, томат, сельдерей. И таким образом тоже можно решить проблему.

Ольга ПАВЛОВА, эндокринолог, г. Новосибирск.
Инстаграм @dia_dietolog_olga_pavlova

**НАРЕЖЬТЕ ОВОЩИ КУСОЧКАМИ И ЕШЬТЕ, К ПРИМЕРУ, ВПРИКУСКУ С СУПОМ, РЫБОЙ ИЛИ МЯСОМ. ЭТО ОЧЕНЬ ВКУСНО!**



## Польза от листа ореха

*Давно живу с диабетом 2-го типа. Так как у меня есть дача, постоянно использую различные травы для поддержания организма. Например, всегда летом сушу листья малины, земляники и черники. Круглый год использую их как заварку вместо чая. Периодически пью настой створок фасоли. 5 лет назад посадила в саду грецкий орех. Он уже достаточно подрос. Слышала, что его тоже как-то используют в лечении диабета. Расскажите, пожалуйста, об этом подробнее.*

Екатерина Д., г. Добруш

Действительно, при сахарном диабете можно использовать грецкий орех.

1 ст.л. сухих измельченных листьев залить 2 ст. кипятка, настоять два часа, выпить за 3-4 приема до еды.

Можно приготовить настой свежих листьев или незрелых плодов: 20 г измельченного сырья залить 1 ст. кипятка, держать на малом огне 15-20 минут, настоять полчаса, процедить. Пить по 1 ст. 3-4 раза в день курсами по 3-4 недели с перерывами по 5-10 дней.

Если невозможно достать листья либо незрелые плоды грецкого ореха, больные диабетом могут использовать в виде отвара или настойки и зрелые орехи, вернее их перегородки.

40 г измельченных перегородок томить час в 0,5 л кипятка на малом огне. Пить по 15 мл три раза в день перед едой.

Можно приготовить настойку на водке из расчета 1:10, настаивать 7-10 дней и пить по 25-30 капель 3-4 раза в день курсами с перерывами, как и настой листьев.

Мария ВОЛК, травница, д. Бездеж Брестской обл.

# Удалили желчный — питаемся реже

*Месяц назад мне удалили желчный пузырь. После выписки из больницы никак не могу наладить диету. Страдаю инсулинорезистентностью. До операции все было нормально, подобрал для себя подходящую диету, придерживался ее, сбросил 5 лишних килограммов. А как быть сейчас? Что стоит поменять в образе жизни?*

Геннадий М., Витебская обл.

**Отвечает Ольга ПАВЛОВА, эндокринолог, г. Новосибирск. Инстаграм @dia_dietolog_olga_pavlova**



Да,тут есть определенная проблема. Диета после удаления желчного пузыря и диета при инсулинорезистентности противоречат друг другу.

Послеоперационная диета подразумевает частое и дробное питание. Это необходимо для регулярного оттока желчи из желчных протоков печени и чтобы желчи хватало для расщепления пищевого комка (пищевых жиров). Так как отсутствует желчный пузырь (резервуар для накопления желчи), то потребление жиров необходимо распределять равномерно в течение дня, понемногу на завтрак, обед, ужин, и питаться регулярно, желательно в одно и то же время.

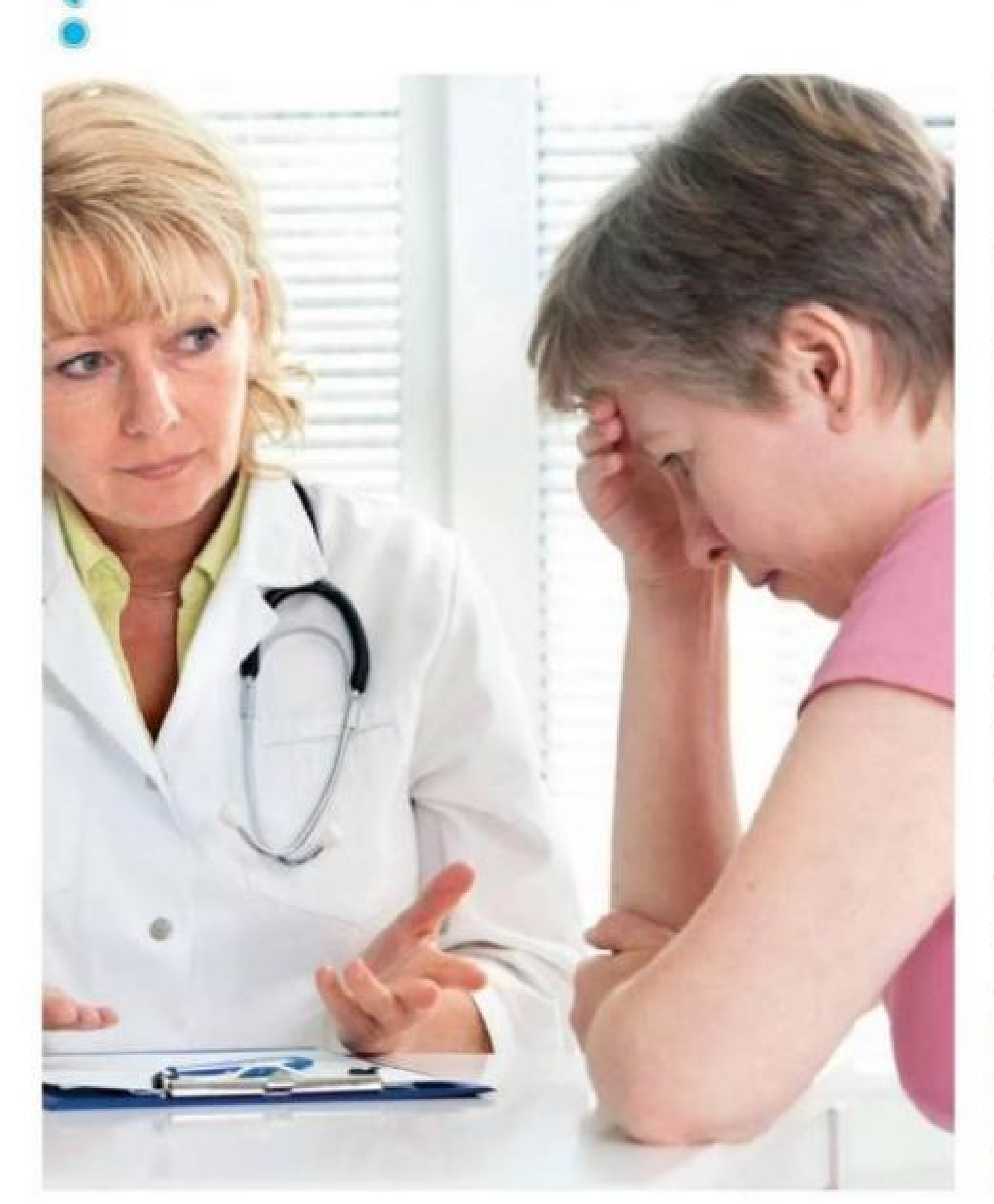
А при высоком уровне инсулина (инсулинорезистентности), наоборот, питание должно быть редким, требуется исключить перекусы. Шестиразовое питание запрещено, так как это приведет к увеличению выработки инсулина и прогрессированию инсулинорезистентности.

Что же делать? Надо найти золотую середину. И в этом непростом случае лучше всего перейти на четырехразовое питание. Причем при питании четыре раза в день жирную пищу (авокадо, яичный желток, оливковое и сливочное масло, орехи, сметану и т.д.) необходимо распределить на все четыре приема. Это позволит решить и ту, и другую проблему. Желчь будет вырабатываться и использоваться регулярно, и при такой системе питания обычно наблюдается стабильный уровень инсулина.

# Стресс и диабет. Тесная взаимосвязь

*Поставили диагноз «преддиабет». Прописали курс лечения и сказали, что всему виной стресс. Неужели и правда стресс может привести к сахарному диабету?*

Галина А., г. Глуск



Если рассматривать влияние стресса на наш гормональный фон, то на любой стресс (боль, повышение температуры тела, эмоциональные потрясения) организм реагирует выработкой особых гормонов (адреналин, норадреналин, кортизол). Они ослабляют действие инсулина, соответственно, повышается уровень сахара крови. Кроме того, растет артериальное давление. Именно поэтому эмоциональные потрясения являются одной из причин СД и гипертонии. А еще увеличивается вес, возникает инсулинорезистентность.

Лучшая физиологичная реакция в таких случаях — физическая нагрузка, которая поможет «сжечь» стрессовые гормоны и снизить уровень сахара в крови. Кроме того, в таких ситуациях никогда не держите эмоции в себе, лучше выплеснуть негатив. Отлично помогают регулярные занятия в спортивном зале или, например, вечерние пробежки. Стоит обратиться к профессиональному психологу. Существуют различные психотехники, которые дают возможность взять эмоции под контроль.

Не отвергайте и медикаментозное лечение. Врач может вам прописать препараты магния, седативные средства и т.д.

**ВАЖНО! ОТ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА ТАКЖЕ МОГУТ ПОСТРАДАТЬ ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА И НАДПОЧЕЧНИКИ, ПОЭТОМУ ЛЮБУЮ СЛОЖНУЮ СИТУАЦИЮ НЕОБХОДИМО РАЗРЕШИТЬ В МАКСИМАЛЬНО КОРОТКИЕ СРОКИ.**

Людям с СД необходимо регулярно измерять уровень сахара в крови. Для этого используют глюкометр и специальные тест-полоски. Современным гаджетам можно доверять, так как погрешность результата у них минимальная. При этом иногда требуется измерить целый ряд показателей крови и мочи. Для этого существуют ВИЗУАЛЬНЫЕ ТЕСТ-ПОЛОСКИ. Их можно использовать как дома, так и в условиях стационара. Они работают по такому принципу: активное вещество на полоске взаимодействует с биологическими жидкостями (кровь, моча) и окрашивается в различные цвета. Цвет обозначает уровень того либо иного показателя. Таким образом можно измерить: уровень алкоголя в крови; показатели кетонов, белка и глюкозы; уровень pH и т.д.




# Экономим на тест-полосках

*Были времена, когда тест-полоски разрезали на несколько частей, чтобы сэкономить. Но со временем и с опытом пришли на помощь другие способы. Расскажу о некоторых из них.*



ВАЖНО! ПОМНИТЕ, ЧТО ЧАСТЫЕ ЗАМЕРЫ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ ПОМОГАЮТ ДОСТИЧЬ ЛУЧШЕЙ КОМПЕНСАЦИИ ЛЮДЯМ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ. ОТ ЭТОГО НАПРЯМУЮ ЗАВИСИТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЛЮБОГО ДИАБЕТИКА.

**1** При покупке глюкометра рекомендую брать тот, к которому подходят самые дешевые расходные материалы. Ведь именно на них в будущем придутся основные траты.

**2** Часто тест-полоски продают по объявлениям по ценам, значительно ниже рыночных. Такие предложения можно найти в соцсетях, группах по СД, на сайтах с объявлениями и т.д. Нужно набрать в поисковой строке ресурса соответствующий запрос, например, «тест-полоски», «купить тест-полоски».

**3** Нередко диабетики бесплатно отдают тест-полоски, которые им не нужны, или те, которые не успевают использовать до конца срока годности. Лично я часто размещаю такие объявления на своих страницах в соцсетях.

**4** Специализированные магазины для диабетиков иногда устраивают распродажи. Не забывайте периодически мониторить подобные сайты.

Также можно подписаться на новостную рассылку интернет-магазинов: в них обычно информируют о таких акциях.

**5** Иногда при покупке оптом магазины предоставляют скидки. Поэтому можно договориться о совместной покупке большой партии со знакомыми диабетиками.

**6** Рассмотрите возможность использования визуальных тест-полосок. Стоят они гораздо дешевле, но подойдут только для неинсулинозависимых диабетиков. Для людей с СД 1 и тех, кто на инсулинотерапии, нужна точность измерений, а этого невозможно добиться используя визуальные тест-полоски.

*Нюра ШАРИКОВА (СД1 — 32 года), диаблогер, г. Москва. Инстаграм @dia_status*

## Растения — заменители сахара

### СТЕВИЯ

Самое популярное растение-сахарозаменитель — стевия. Чаще всего встречается стевия медовая. Ее еще называют медовая трава. Листики используют в свежем виде, сушат и заготавливают на зиму. Растение можно вырастить как в саду, так и дома в горшке **(подробно о том, как вырастить стевию, мы писали в «ЖсД» №5, 2020 г.)**

### ЛИППИЯ

Липпия сладкая, или трава ацтеков, слаще стевии. Ее листья обладают мятно-лимонным ароматом. Это прекрасный подсластитель и натуральный ароматизатор диетических напитков и десертов. Также как и стевию, можно выращивать в саду, на подоконнике и балконе **(подробно о том, как вырастить липпию, мы писали в «ЖсД» №2, 2019 г.)**

### ЛАКРИЦА

Лакрица, также известна под названием солодка голая или солодка гладкая. Используют обычно корни трех-четырехлетних растений. Их выкапывают осенью или ранней весной. Высушивают, измельчают в порошок, который получается слаще сахара в несколько раз. Используют как подсластитель напитков и блюд. Лакрицу также можно вырастить самому.

*Виталий АФАНАСЬЕВ, травовед, д. Николаевка Могилевской обл.*


ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО В №5

# Врачи смотрели на меня как на смертника

## ВАЖНА МОТИВАЦИЯ

***— Бывает ли такое, что опускаются руки и накатывает апатия из-за болезни. Если да, то как с этим справляетесь?***

— За 26 лет, которые живу с СД, бывало всякое. Помню, в детстве часто впадала в уныние, что не могу больше жить нормальной обычной жизнью подростка, что мой день отличается от дня моих сверстников, что вынуждена думать о вещах, о которых дети обычно думать не должны. Практически на моих глазах умирала девочка с СД, с которой мы вместе лежали в стационаре. Молодая девчонка погибла в цвете лет — сосудистые осложнения, вызванные диабетом. Это очень страшно.

Однако если постоянно думать о таких вещах, не останется времени на жизнь. Поэтому отношусь философски. У меня уже есть СД, я не могу это изменить. Но в моих силах сделать свою жизнь с диабетом максимально комфортной. Например, облегчить ее с помощью гаджетов типа инсулиновой помпы. Могу пользоваться глюкометром, который передает показания прямо на помпу и нет необходимости вносить их вручную. Могу использовать прекрасные инфузионные системы, которые позволяют тратить минимум времени на их установку и работают целую неделю. Я даже могу убедить себя в том, что не люблю макароны и картошку, и есть в основном овощи и мясо. Не люблю шоколад. Все это приходит с опытом, но оно приходит. Важна мотивация пациента на относительно здоровый образ жизни, на правильное питание (тем более сейчас это еще и модно). А будет мотивация, найдутся и способы.

## ТЯЖЕЛЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

***— Повлияла ли пандемия на образ жизни, связанный с диабетом?***

— Конечно, было очень страшно в самом начале пандемии. Со временем это чувство притупилось. Но я ношу маску, обрабатываю руки и стараюсь не посещать людные места, ограничила визиты друзей. Вся моя семья делает то же самое. Пока небо меня бережет, что будет дальше, посмотрим.

За прошлый год в моей жизни и жизни моей семьи многое изменилось. Мне поставили диагноз хроническая почечная недостаточность, терминальная стадия вследствие СД. Начала диализную заместительную терапию. Когда была в стационаре нефрологического отделения, в больнице случился полный карантин по ковиду. Меня спешно выписали домой. Было очень тяжело и страшно, так как необходимые процедуры и исследования так и не начали. Да и в целом постановка диагноза и перспектива пересадки почки не добавляла радости в жизни. Поскольку в моем городе не делают подобных операций, приняли решение переехать в Москву. Решили, и в самые короткие сроки были уже в столице.

Теперь дело за малым: встать в очередь на донорскую почку. Подготовкой к этому я теперь и занимаюсь.

***— Что делаете для профилактики осложнений?***

— Мой день начинается с проверки уровня сахара в крови. Этим же он обычно и заканчивается. Такая полезная привычка помогает мне с утра скорректировать показатели. Это, в свою очередь, обеспечивает ровный сахар в течение дня и хорошее самочувствие. Многие годы я проходила ежегодное обследование. После рождения ребенка, конечно, уделяла себе меньше времени. К сожалению, платой за это стали мои почки, которые пострадали из-за СД, а беременность еще больше усугубила ситуацию.

Стараюсь соблюдать диету, углеводную пищу свела к минимуму, слежу за сахаром по мере сил и возможностей. Диализ внес свои коррективы в мою жизнь. Это малоприятная процедура, да и ограничений стало еще больше. Но и к этому привыкаешь. Надо просто подождать, когда пройдет первый шок. И вспомнить, ради кого нужно жить не смотря ни на что.

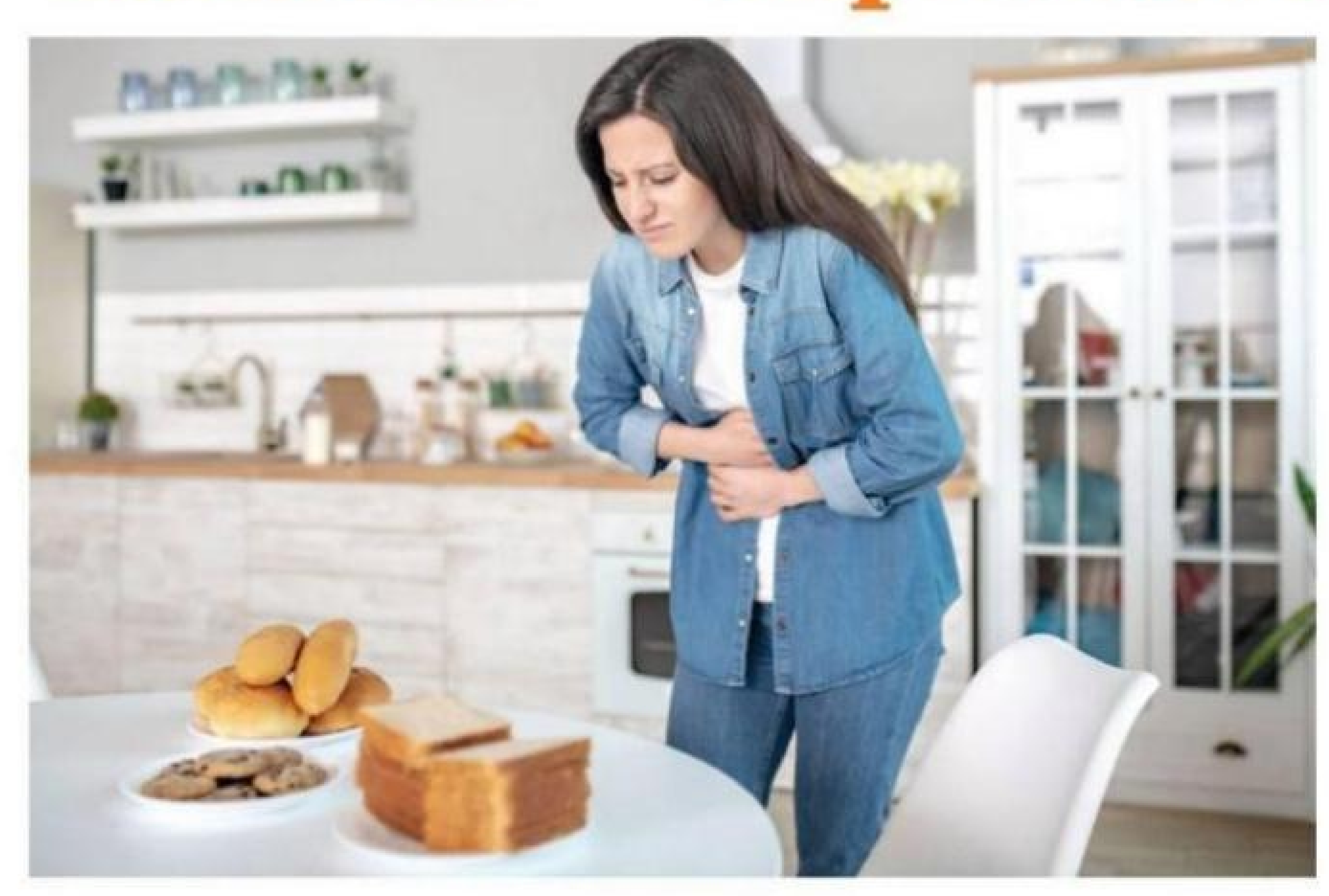
*Записала Ирина ЗАКИРОВА*

**РАССКАЖИТЕ СВОЮ ЖИЗНЕННУЮ ИСТОРИЮ!**
**Пишите на e-mail: DIA@toloka.com или на адрес редакции (указан на стр. 29)**

*У меня СД 1 уже много лет. Всегда внимательно слежу за своим самочувствием — боюсь осложнений. Регулярно проверяю зрение, почки, сердечно-сосудистую систему. А недавно в тематическом сообществе прочитала, что у диабетиков часто бывает непереносимость глютена. Как ни странно, слышу о таком впервые! Хотелось бы узнать от ваших специалистов, что это такое, какие симптомы должны насторожить и когда надо обращаться к врачу.*

*Екатерина К., г. Смолевичи*

# Глютен — скрытая опасность



Целиакия — это аутоиммунное заболевание, при котором иммунная система чувствительна к глютену и подобным ему веществам. В такой ситуации употребление глютенсодержащих продуктов вызывает воспаление в тонком кишечнике, что мешает усвоению питательных веществ.

Риск заболеть целиакией у людей с СД 1 в 6-10 раз больше, чем у остальных людей и при СД 2. Это связано с тем, что СД 1 — тоже аутоиммунное заболевание. А наличие одной такой болезни повышает риск развития и других.

**Основные симптомы:** диарея, тошнота, потеря аппетита, дискомфорт и вздутие живота. При длительном течении развивается белковая недостаточность, анемия, дефицит железа, кальция, витаминов В12, В2, D, РР, А, К, снижается масса тела. Увеличивается вероятность депрессии. Возникают проблемы с вынашиванием и зачатием ребенка. У детей появляется задержка роста.

Важно знать, что целиакия может протекать бессимптомно или в малосимптомной форме. При сахарном диабете она может проявляться частыми гипогликемиями, постоянными скачками уровня сахара, более высоким уровнем гликированного гемоглобина (НвА1с). Поэтому, если нашли у себя что-то из перечисленных симптомов, обязательно обратитесь к врачу!

## ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ

Обследование для исключения целиакии вам должен назначить гастроэнтеролог. Для диагностики рекомендуется тест на антитела к тканевой трансглютаминазе — Ig A TTG. Если вероятность целиакии высокая, а антител не обнаружено, рекомендован тест на антитела к деамидированным пептидам глиадина — Ig G DGP. Для окончательного исключения/подтверждения диагноза при наличии СД 1 обязательно проводят биопсию двенадцатиперстной кишки.

Единственное лечение целиакии — пожизненное соблюдение безглютеновой диеты. При этом нужно скорректировать инсулинотерапию. Гликемический контроль и самочувствие будет значительно лучше.

В чем суть диеты?

Во-первых, надо исключить продукты, которые явно содержат глютен. Это крупы и злаки (пшеничная, ячневая, перловая, манная каши, булгур, кус-кус), отруби, макароны, мука пшеничная и ржаная. Во-вторых, обязательно надо изучить те продукты, в которых глютен может быть скрыт. Это, например, колбаса, йогурты, майонез, соусы, крабовые палочки, хлопья, быстрые завтраки, полуфабрикаты, консервы. Обязательно читайте состав на этикетке!

Можно подумать, что раз нет специфического лечения, то не стоит и заморачиваться. Однако лечить целиакию нужно обязательно.

## В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ:

- увеличивается риск микроангиопатий*: ретинопатии в 2 раза, нефропатии в 10 раз;
- возрастает вероятность развития периферической полинейропатии; дефицит витамина D может привести к появлению вторичного гиперпаратиреоза (повышенное содержание паратгормона в крови, которое ведет к ускорению управляемых им метаболических процессов);
- есть риск остеопороза в старшем возрасте;
- развиваются анемии, стоматиты, дерматиты, ухудшается память, появляются судороги.

*Анастасия СИВОВА, врач-эндокринолог, г. Барнаул*




***МИКРОАНГИОПАТИИ** — это заболевания, для которых характерно патологическое поражение кровеносных мелких сосудов.




## НЕ ПРОПУСТИТЕ НОВЫЙ НОМЕР ЖУРНАЛА!

## «СЧАСТЛИВАЯ И КРАСИВАЯ»

В одном издании — полный курс счастливой и красивой женской жизни: от моды, макияжа и ухода за собой до звездных тайн, карьеры, секретов здоровья, психологического комфорта и душевной гармонии. Научим и вдохновим!

**Успейте до 17 июня подписаться с дополнительной скидкой 5% по индексу П1218 «Почта России».**

**Или подпишитесь не выходя из дома на сайте toloka24.ru. Скидка 15% по промокоду 2121.**

---

Реклама

## ДИАБЕТИКУ НА ЗАМЕТКУ:

# ПОМОГИТЕ ОРГАНИЗМУ ПРИВЕСТИ САХАР В НОРМУ!

**«Инсулинорм интенсив 12+»** - это полностью натуральный комплекс, созданный нашими технологами **для людей с высоким уровнем сахара в крови.**

Способствует решению сразу нескольких проблем, воздействуя на все 12 систем организма без нагрузки, привыкания и вреда для здоровья.

**КОГДА САХАР В КРОВИ НАЧИНАЕТ СКАКАТЬ – НАДО СРОЧНО ЗАНЯТЬСЯ СОБОЙ!**




**Проблемы с сердцем и сосудами, ухудшение и даже потеря зрения, поражения почек и расшатанные нервы** – это список лишь немногих последствий которыми может грозить диабет.

Поэтому технологи алтайского завода компании «Здоровая Семья» разработали **для людей с высоким или постоянно меняющимся уровнем сахара в крови** комплекс экстрактов трав и назвали его **«Инсулинорм интенсив 12+»**. Экстракты трав в составе полезны тем, что **способствуют выравниванию суточных скачков сахара и предотвращают негативные последствия диабета** без вреда, привыкания и побочных эффектов. **«Инсулинорм интенсив 12+»** состоит из 20 экстрактов растений. Например, в экстракте корня топинамбура содержится инулин, с помощью которого удается **добиться нормализации или снижения содержания глюкозы в крови.** Экстракт бархата амурского содержит барберин, который **стабилизирует кровеносную систему.** Экстракт галеги влияет на **толерантность к глюкозе.**

**«Инсулинорм интенсив 12+»** дает организму, который пострадал от диабета, те вещества, которые ему необходимы и которые помогают привести сахар в норму, сохранив самое ценное – здоровье.

**Внимание! до 8 ИЮЛЯ 2021 г.**

**1** ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ **8-800-100-24-91** (звонок бесплатный без выходных)

**2** НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД **2464**

**3** ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ «ИНСУЛИНОРМ ИНТЕНСИВ 12+» **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Организатор акции ИП Кулакова Елена Владимировна ИНН: 643201810877 ОГРНИП: 319645100051779



Рыжик посевной (рыжей)

# И для сосудов, и для печени

*Слышал, что при диабете полезно такое растение как рыжей. Якобы с его помощью можно успешно регулировать показатели глюкозы, держать их в норме. Хочу узнать,в чем его польза и как его можно использовать?*

*Иван С., г. Поставы*

Компоненты, входящие в состав растения, делают его невероятно целебным для людей с сахарным диабетом. Средства на основе рыжея способствуют снижению уровня глюкозы в крови и улучшают общее самочувствие. Их можно использовать для профилактики осложнений СД. В рыжее много важных для здоровья сердечно-сосудистой системы веществ: полиненасыщенные жирные кислоты, витамин Е, бета-каротин. Также растение содержит витамины D и K, необходимые для поддержания здоровья костей и профилактики остеопороза. В нем есть биологически активные вещества: хлорофилл (повышает гемоглобин), фосфолипиды (важны для работы печени и желчеобразования), фитостеролы (отвечают за уровень холестерина).

**Отвар.** Семена рыжея перемолоть в порошок в кофемолке. 3 ст.л. сырья залить 3 ст. воды и держать на среднем огне 15 минут, довести до кипения. Настоять час. Пить по 0,5 ст. отвара 3 раза в день за час до еды. Курс — 3 недели. Через 2 недели лечение можно повторить.

**Настой.** Смешать по 1 ст.л. перемолотых семян рыжея и травы репешка, залить в термосе 0,5 л кипятка. Настоять 2 часа, процедить. Принимать, как указано выше.

Из семян и растения делают рыжиковое масло (можно добавлять в салаты). Семена и масло можно купить в отделах здорового питания или в специальных интернет-магазинах. Растение можно вырастить самому на приусадебном участке.

**Противопоказание:** индивидуальная непереносимость продукта.

*Ирина МАЛОЛЕТНИКОВА,*
*старший преподаватель кафедры педиатрии УО «ГомГМУ», фитотерапевт, г. Гомель*

# Золотой ус обуздает сахар

*При сахарном диабете 2-го типа, посоветовавшись с врачом, можно попробовать облегчить состояние с помощью препаратов золотого уса.*

Это растение содержит хром, усиливающий действие инсулина. Уже во время первого курса лечения у больных отмечается улучшение общего самочувствия, повышение трудоспособности, исчезает или уменьшается жажда и сухость во рту.

Лист золотого уса измельчить, залить 1 л кипятка и настоять 24 часа. Процедить и пить по 1 ст.л. 3-4 раза в день за 40 минут до еды в течение месяца. Спустя неделю курс лечения повторить.

Также при СД хорошо помогает настой смеси подорожника и золотого уса. Лист золотого уса и два листа подорожника высушить, измельчить, залить 2 ст. кипятка и настоять 30 минут. Процедить и пить по 1 ст.л. три раза в день за час до еды.

Наряду с приемом настоев и отваров лекарственных растений при сахарном диабете рекомендуется принимать ванны с добавлением нескольких капель масла золотого уса.



Золотой ус

ВАЖНО! СПРАВИТЬСЯ С ДИАБЕТОМ ОРГАНИЗМУ ПОМОГАЮТ ВИТАМИНЫ А, В, С И Е, А ТАКЖЕ ФЛАВОНОИДЫ*.

Последние в большом количестве содержатся в золотом усе.

*Лариса СКОПЕЦ, врач, г. Украинка*




*ФЛАВОНОИДЫ — это растительные пигменты, которые по своей структуре и химическому составу близки к гормонам. Как и гормоны, они участвуют почти во всех процессах, протекающих в организме. Например, регулируют действие различных ферментов, в том числе и пищеварительных.



*Комментирует Алла КИРЩЕНЯ, фитотерапевт, г. Минск*



## Чесночная настойка

*Сахарный диабет у меня уже более 10 лет. Одна знакомая посоветовала пить настойку семян чеснока. Средство оказалось очень действенным. 5-10 свежих цветочных головок чеснока с семенами, образующимися на конце стрелки, заливаю 0,5 л водки, держу в темном месте три дня, процеживаю. Готовую настойку храню в холодильнике. 5-7 капель средства добавляю в 0,5 ст. теплой кипяченой воды. Пью утром натощак и вечером перед сном. Курс лечения — 21 день, перерыв — неделя. Лечусь такими курсами уже длительное время, и сахар нормализовался.*

Лидия БЫЧКО, г. Речица

Воздушные луковички («бульбочки») на концах цветочных стрелок чеснока (органы вегетативного размножения), которые в народе называют семенами чеснока, имеют такой же целебный состав, как и сами подземные луковицы (головки). Помимо бульбочек, лекарственными свойствами обладает вся надземная часть растения (листья и сами стрелки до их закручивания). Поэтому эффективны препараты, приготовленные из всех частей этого уникального растения. В этой пряности содержится большое количество сероорганического соединения аллицина, который обладает гипогликемическими свойствами, то есть понижает уровень глюкозы в крови. Людям, страдающим диабетом, достаточно есть по 2 зубчика чеснока в день, чтобы не только снизить сахар, но и оздоровить органы-мишени, больше всего поражающиеся при этой болезни. Чеснок снижает уровень плохого холестерина, разжижает кровь, нормализует артериальное давление.

Кроме настойки, из цветочных головок с семенами (луковичками) можно приготовить не менее эффективный водный настой. Для этого взять 2-3 цветочные головки, луковички из них достать и измельчить, залить 0,5 л кипяченой воды комнатной температуры. Посуду накрыть и дать настояться в темном месте 8-10 часов, процедить. Принимать по 1 ст.л. три раза в день после еды. Курс — 2 недели.

Несмотря на всю пользу чеснока, следует не забывать, что это достаточно агрессивный продукт. Нельзя есть его на голодный желудок, а также он противопоказан больным с рефлюксной болезнью (ГЭРБ), панкреатитом, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, желчнокаменной болезнью и при индивидуальной непереносимости.

## Каменное масло

*Моя соседка (у нее диабет 2 типа) не только безукоризненно следует рекомендациям лечащего врача, но еще использует каменное масло. 1 г средства растворяет в 0,5 л питьевой воды, выпивает в 3 приема за день за полчаса до еды, предварительно взболтав жидкость. Лечение курсами — 21 день прием, неделя перерыв.*

Александр ЛЕЙКО, г. Краснодар

Каменное масло — это биологически активная добавка (БАД), которая в своем составе содержит алюмокалиевые или алюмомагниевые квасцы с различными включениями, образующиеся путем выщелачивания горной породы. Состав различается и зависит от региона (Монголия, горный Алтай, Китай и др.) и скальной породы, на которой «масло» образовалось. Отсюда понятно, что, кроме безвредных химических соединений, в масле могут присутствовать и опасные вещества, например, соли тяжелых металлов. Поэтому приобретать БАД стоит только у проверенных изготовителей, имеющих сертификаты на каждый продукт этой линейки.

Производители каменного масла рекламируют БАД как некую панацею или эликсир оздоровления и омоложения. Хотя на самом деле в медицине роль алюминиевых квасцов четко очерчена. Их применяют как вяжущее и антисептическое средство при различных кожных заболеваниях, например, грибках, избыточной потливости, жирной себорее, угревой сыпи. Но никакого терапевтического воздействия на тяжелые системные заболевания, в том числе и на сахарный диабет, они не оказывают.




Фото автора

# Домашний сыр — правильный сыр при СД 2

Жирные сорта сыра при СД 2 не подходят из-за состава: творог варят в молоке, добавляют сливки, сливочное масло и др. Любой сыр из магазина содержит большое количество жиров. Система питания «Ново ДРАЙВ» в качестве источников жиров допускает растительные масла в количестве 15 мл в день (льняное, оливковое, горчичное), жирную морскую рыбу и муку ореховых и масляничных культур. В 100 г покупного сыра с жирностью 20% содержится больше половины дневной нормы жиров, поэтому такой продукт лучше из диеты исключить.

### А ЧТО ВЗАМЕН?

Лучшей альтернативой является домашний сыр из низкобелкового творога.

### ДНЕВНАЯ НОРМА

В день можно съедать то количество сыра, которое приготовлено из 500 г творога, обязательно вместе с сырыми овощами.

Специи и пряности подойдут любые: хмели-сунели, пажитник, укроп, сушеный чеснок, сушеный томат, смеси трав (например, итальянские), тмин, луковый порошок, куркума, карри.

Можно сделать сладкий сыр со стевиозидом или какао.

*Ирина ПОДОЛЬСКАЯ (СД 2 — 5 лет), консультант по питанию, г. Москва. Инстаграм @matilda_cd2*

БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ — В ГРУППЕ HTTPS://VK.COM/MATILDA_CD2.

## Из плавленого сыра

Потребуется 300 г обезжиренного низкобелкового (до 13 г/100 г) творога, 100-150 г плавленого сыра (жирностью около 9%), 0,5 ч.л. без верха молотого псиллиума или муки из псиллиума. Пряности по вкусу: паприка, тимьян, тмин и др. Все тщательно размять вилкой и оставить в холодильнике на 20-30 минут. Достать из холодильника, хорошо размять вилкой еще раз и поставить в микроволновку при 800 Вт на 1 минуту 20 секунд. Смесь должна расплавиться. Теперь необходимо все быстро перемешать до полной однородности ложкой. Масса будет тянуться ниточками. Дать остыть при комнатной температуре и поставить в холодильник до полного застывания. Минимум на три часа, а лучше на ночь.

## С плесенью

230-250 г магазинного нежирного низкобелкового прессованного творога, 50-70 г сыра с плесенью, 1 ч.л. псиллиума. Сыр тщательно размять вилкой или натереть на терке, соединить с творогом. Оставить в холодильнике на 20-30 минут. Достать из холодильника, размять еще раз и поставить в микроволновку при 800 Вт на 1 минуту 20 сек. Если не до конца расплавится, подержать еще секунд 10. Не кипятить! Размешать до полной однородности ложкой. Смесь начинает тянуться ниточками, постепенно «схватывается» и отлипает от посуды. Это как раз необходимая консистенция. Дать остыть при комнатной температуре, а затем отправить в холодильник минимум на 3 часа, а лучше на ночь. Вкус получается нежный, с минимальным количеством соли и жирности, по сравнению с магазинным сыром. При этом ощущается уместная мельчайшая зернистость, характерная для сыров с плесенью.

## ... и с псиллиумом

Потребуется 200 г обезжиренного низкобелкового творога, 2 яйца, 1,5 ч.л. псиллиума. Пряности можно добавлять по вкусу. Творог, яйца и псиллиум тщательно размять и перемешать, поместить в холодильник на 20-30 минут. Достать из холодильника, снова тщательно перемешать, добавить пряности и поставить в микроволновку при 800 Вт на 2-2,5 минуты. Быстро перемешать до полной однородности ложкой, расплавленная масса должна тянуться ниточками. Дать остыть при комнатной температуре, а затем поместить в холодильник до полного застывания на три часа, а лучше на ночь.

# Читайте с пользой для здоровья!




**«Лечитесь с нами»** - уникальная копилка советов по укреплению здоровья. Своими рецептами, проверенными на личном опыте, делятся наши читатели, а опытные фитотерапевты и травники дают оценку эффективности предлагаемых средств, рассказывают о возможных противопоказаниях. Также свои советы дают врачи и диетологи. У нас к вопросам здоровья серьезный подход! Подпишитесь — не пожалеете!




**«Давление в норме 120/80».** Издание для тех, кто ценит свое здоровье. Оно не учит жить, оно подсказывает, как жить качественно. Только для наших читателей — консультации специалистов, интервью с практикующими кардиологами, истории людей, сумевших победить себя и обуздать болезнь, народные рецепты, кулинарные советы и многое другое. Просто о сложном в нужном и важном журнале для гипертоников!

Реклама

**ПОДПИСАТЬСЯ НА ПОЛУГОДИЕ МОЖНО ПО ИНДЕКСАМ:**

«Лечитесь с нами»
**П1200** «Почта России», **12680** «Почта Крыма», **9475** (АПР).

«Давление в норме 120/80»
**ПР502** «Почта России», **61070** «Крым Почта».

**А ПО 17 ИЮНЯ ДЕЙСТВУЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА!**

ТЫ НЕ ОДИН!
МЫ – РЯДОМ.
УЧИМСЯ
ЖИТЬ
С ДИАБЕТОМ.

# #диаблог



*Дина ДОМИНОВА, диаблогер, г. Москва. Инстаграм @dina_dominova*

СД1 | 23 года

## #компенсация 100%! А надо ли?

*В последнее время часто натыкаюсь на посты в диагруппах, что всем надо добиваться «ровных линий» на мониторинге, то есть 100%-ной компенсации. И ведь действительно, у некоторых это получается. Но стоит ли стремиться к идеалу? Давайте разбираться.*

*Существуют общепризнанные мировые нормы сахаров — от 4 до 10 ммоль/л. Также есть допустимые нормы гликемии «до еды», «после еды» и ночью. И если после завтрака уровень глюкозы крови повысился до 10 ммоль, то это тоже в пределах нормы. И не нужно добиваться именно 7 или 8. Это не имеет смысла.*

*Если человек хвалится ровной линией на графике гликемии, попросите показать график за последние 90 дней. Сахара точно не будут ровными. Я вас уверяю. Так как при диабете это просто невозможно. Мне искренне жаль родителей детей с СД, которые посвящают всю свою жизнь диабету. И 100%-ная компенсация становится для них единственной целью в жизни. Даже если уже достигнут уровень компенсации в 95% от целевых показателей, многие не успокаиваются и продолжают жить в постоянной тревоге. Со временем это может привести к тому, что потребуется лечить нервный срыв или тревожные расстройства.*

*Что касается лично меня, то мои стандартные показатели за последние 90 дней в среднем составляют 80% от целевых значений. Изредка сахар может взлететь до 12 ммоль, бывает – 3,5. Ни то, ни другое на короткий период времени не страшно, потому что я знаю, что с этим делать и как все быстро исправить.*

*И именно это, на мой взгляд, самое главное в жизни с диабетом.*

## #не виноватая я !

*С самого детства я поняла, что мое заболевание подлое: на меня часто безосновательно вешают различные ярлыки, и поэтому нервы мне нужны крепкие, чтобы бороться с предубеждениями и развеивать мифы о сахарном диабете и диабетиках.*
*Кстати, иногда заблуждения встречаются и среди медработников. Сталкивалась с этим не раз.*
*— Аня, у тебя опять сахар 11,2! — строгим голосом отчитывала меня медсестра детского эндокринологического отделения. — Признавайся, что ела?!*
*Так обидно мне, наверное, не было никогда… Я смотрела на свою самую любимую медсестру, готовая горько разрыдаться от того, что она мне не верит! А я, честно, совсем ничего не ела. Даже хлебец не взяла, когда мне Маринка предлагала. Потому что знала, что мне нельзя!*
*Ох, как же часто я сталкивалась в детстве с тем, что нас, маленьких диабетиков, врачи и родители ругали за высокие сахара. За то, что "наели". Но не всегда причиной высоких сахаров была еда, а нам не верили.*
*Не знаю как вам, а мне до сих пор больно, когда обвиняют в том, чего я не делала. В детстве это было большим психологическим и моральным испытанием. К сожалению, и во взрослой жизни мне достаточно часто приходится сталкиваться с таким отношением эндокринологов к диабетикам. Когда, не желая разбираться в проблеме, они все списывают на неумеренность в еде.*
*С годами я поняла, что в таком отношении врачей отчасти виноваты мы сами. Не всегда ответственно готовимся, когда идем на прием. Например, заполненный дневник диабетика редко кто показывает своему лечащему врачу, иногда мы сознательно утаиваем какую-то информацию, в том числе и факты явного злоупотребления запрещенными продуктами, порой просто ленимся высчитывать хлебные единицы и вводим неподходящие дозы инсулина. Ответственность за все вышеперечисленное несем только мы, а не доктора. Это надо понимать и делать все, что от нас зависит. Если же врач явно игнорирует ваши доводы, тогда стоит настаивать на более внимательном изучении вашей проблемы. Вот тут точно стесняться не нужно. Ценой может быть ваша жизнь.*



*Нюра ШАРИКОВА, диаблогер, г. Москва. Инстаграм @dia_status*




**А ВЫ СТАЛКИВАЛИСЬ С ПОДОБНЫМИ СИТУАЦИЯМИ? КАК ВЫХОДИЛИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ?**




**ЛИПОГИПЕРТРОФИЯ** — разрастание ткани (жировое уплотнение), которое развивается при многократном введении инсулина в одно и то же место.
**ЛИПОИДНЫЙ НЕКРОБИОЗ ДИАБЕТИЧЕСКИЙ** — особый тип поражения кожи, который чаще наблюдается у людей с диабетом, но может встречаться и без него.

## #почему врет глюкометр?

*Ольга ПАВЛОВА, эндокринолог, г. Новосибирск. Инстаграм @dia_dietolog_olga_pavlova*

*Часто приходится слышать жалобы пациентов о том, что глюкометр выдает недостоверный результат. Но многие диабетики иногда даже не замечают этого. Как же разобраться в проблеме, если вы вдруг заподозрили неладное?*
*Часто возникают вопросы, когда вы сравниваете показатели своего глюкометра с уровнем сахара по венозной крови. Многие лаборатории измеряют глюкозу по венозной крови, а показатели сахара в венозной крови отличаются от капиллярной — они обычно выше.*
*Кроме того, пациенты часто сравнивают показатель, полученный дома на своем глюкометре, и тот, который буквально через полчаса или час был получен в лаборатории. Результаты разные, и это обычно вызывает удивление. А на самом деле ничего необычного тут нет.*
*Показатели утреннего уровня сахара сразу после пробуждения и результат из лаборатории и не должны совпадать. За время дороги в лабораторию глюкоза может как снизиться при дополнительной физической нагрузке, так и подняться по причине выброса гликогена печенью.*
*Еще одна причина некорректных показателей – износ глюкометра. Чаще всего срок годности прибора ограничен двумя годами (указано в паспорте). Также влияние оказывает и качество. Даже в лицензированных приборах допускается погрешность до 20%. На погрешность показателей оказывает влияние и техника измерения: немытые руки, попадание спирта и антисептиков на тест-полоску, некачественные (с истекшим сроком годности) тест-полоски. Учитывайте, что расходные материалы имеют жесткие требования к условиям хранения — если их переохладить либо перегреть, реагент изменит свои свойства, и результаты измерений будут искажены.*



*Вступайте в нашу группу в Инстаграм **@jivu_s_diabetom**, рассказывайте свои истории, задавайте вопросы специалистам.*

# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – ЧУМА 21 ВЕКА

## КАК Я ОБЛЕГЧИЛА СИМПТОМЫ ДИАБЕТА И ЧТО ВАМ СРОЧНО НЕОБХОДИМО ОБ ЭТОМ УЗНАТЬ




*Я думала, что меня это никогда не коснется, ведь я веду правильный образ жизни! Сейчас я с уверенностью могу сказать, что я здорова и меня ничего не беспокоит, но всего лишь...*



### 6 месяцев тому назад

Это было так необычно и странно для меня – я приходила с работы домой совершенно без сил. Но при этом я не просто уставала, мне казалось, что уже утром я вставала совершенно без сил.

У меня млели руки, было ощущение, что каждый палец колют 1000 иголок, часто кружилась голова. Любые ранки заживали очень долго, я чувствовала постоянную жажду – и при этом бесконечно бегала в туалет по-маленькому. Это продолжалось уже больше года и это при том, что мне всего 42 года! Я поняла, что жить так я не смогу – мне нужно было справиться с этим состоянием.

### Хождения по врачам не давали ответа

Я начала ходить к докторам, и никто не мог внятно ответить, что со мной происходит. По всем признакам и результатам исследований я была здорова. При этом с каждым днем мне становилось хуже. И в какой-то день я просто не смогла встать с кровати. Прямо с самого утра у меня начали дрожать руки, кружилась голова и мужу пришлось вызвать скорую помощь.

### Обычная скорая помощь

На вызов приехала молодой врач, Наталья Евгеньевна Чернова. Давление и температура были в норме – при этом по моему самочувствию она предположила у меня наличие сахарного диабета. Экспресс анализ подтвердил такое предположение. Да, к сожалению диагноз был однозначен, у меня был сахарный диабет. Сколько всего мне тогда предстояло узнать об этой болезни.

### Откуда взялся мой сахарный диабет

Когда врач уехала, меня преследовала только одна мысль – откуда взялась эта ужасная болезнь. Как мне теперь стыдно, что мы не знаем ничего о течении этой болезни. Представьте себе, что только в России 38 миллионов человек уже больных диабетом или с так называемым преддиабетом. Только вдумайтесь в эту цифру!!! – 38 миллионов человек. Сейчас я уже знаю, что независимо от того, страдаете вы лишним весом или нет, занимаетесь спортом или нет – вы можете заболеть сахарным диабетом уже завтра. Основной риск кроется в нашей еде!



### Ужасающая статистика диабета

По данным ВОЗ, сахарный диабет - мировая проблема. Им болеют более 422 млн жителей Земли. Врачи утверждают, что по крайней мере столько же больных просто не обращались за диагностикой. Из них 90% - это сахарный диабет второго типа, к счастью у меня диагностировали именно его и я уже научилась справляться с ним. Я прямо сейчас научу вас примериться с этим диагнозом.

### Первые дни со страшным диагнозом

Когда у меня прошел первый шок от осознания того, что я больна, я приняла решение –я выживу!

Во-первых: Я узнала, что существует специальная премия – Медаль Джослина – которая выдается пациентам, прожившим с сахарным диабетом 20, 50 и даже 80 лет.

Во-вторых: Я знала, что, поменяв образ жизни, мы способны регулировать уровень сахара в крови.

А значит мне предстоял путь – который сделает меня здоровой!

### Звонок доктору

После того, как успокоилась, я приняла решение позвонить Наталье Евгеньевне. К счастью, она вспомнила и меня и мой случай. Я задала ей вопросы:

- Можно ли жить с сахарным диабетом второго типа? – Да,- Ответила врач, на той стадии, где мы его сейчас обнаружили – мы можем научиться управлять болезнью, остановить прогрессирование и развитие опасных осложнений.

- Мне нужна для этого серьезная медицинская помощь? – Неинсулинозависимый диабет можно корректировать изменением образа жизни и питания, есть правда секрет...

### Секрет для диабетика

Наталья Евгеньевна мне рассказала, что ученые давно обнаружили, что есть некоторые продукты питания, которые оказывают значительное влияние на содержание сахара в крови. Один из них – гингерол, который содержится в корне имбиря. Он позволяет нашему организму снизить уровень глюкозы и увеличит восприимчивость к инсулину, что естественным образом снижает уровень сахара в крови.

- Это просто и очень понятно – но где же мне его взять?

- Купить его еще проще, чем осознать его пользу. Записывай телефон.

### Я хочу чувствовать себя хорошо!

Так подумала я, набирая номер 8 (495) 781-42-14. Сотрудник компании Мед комплекс очень подробно рассказал мне, что имбирь можно и нужно применять при борьбе с сахарным диабетом второго типа, Он снижает количество сахара в крови, ускоряет обмен веществ, улучшает кровоток, укрепляет стенки сосудов и многое другое. Использование имбиря способствует контролированию диабета и блокировке ухудшений самочувствия. Я немедленно заказала себе акционную упаковку на 240 таблеток с большой скидкой. Мне объяснили, что нужно принимать таблетки 3 раза в день во время еды по 1-2 штуки, запивая водой.

### Прошло 6 месяцев

Я отлично себя чувствую. Организм как-будто обновился. Я живу полной жизнью, чего и Вам желаю. Для этого, немедленно сделайте заказ, позвоните на Горячую линию: 8 (495) 781-42-14.

**ПРОИЗВОДИТСЯ В РОССИИ!**

Врачи, диетологи, специалисты по здоровому питанию единогласно признают имбирь "суперпродуктом" и рекомендуют его как средство для снижения уровня сахара и контроля лишнего веса. ИМБИРОТАБС - это современное решение, которое позволяет использовать все ценнейшие свойства корня имбиря, при этом в удобной для применения форме! **Результат не заставит себя ждать — попробуйте, вы убедитесь в этом сами!**

**МЫ ГАРАНТИРУЕМ:**

1. Имбиротабс производится только из экологически чистого сырья.
2. Не содержит никаких вредных примесей.
3. Проходит тщательный лабораторный контроль – Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-RU.BE02.B.01046/19

**РАСПРОДАЖА!**

**60 таблеток Имбиротабс = 1249 руб.**
(Курс начальный) КОД ТОВАРА: 825 08 217
**120 таблеток Имбиротабс = 2000 руб.**
(Курс поддерживающий) КОД ТОВАРА: 825 08 218

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!**

**СУПЕР ПРЕДЛОЖЕНИЕ 240 таблеток за 3000 рублей! (Курс Эффективный)!!!**
КОД ТОВАРА: 825 08 219
+ почтовые расходы

**ПОЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС:**
**8 (495) 781-42-14**
по обычным тарифам

или **8 (800) 250-77-69** Звонок бесплатный.
или отправьте СМС на номер +7 (925) 007-30-03

Адрес для писем:
115088 Москва, а/я №121,
ООО "МЕД КОМПЛЕКС"



Наш сайт: www.ru.betaprotect.com
Эл.почта: rusbetaprotect@gmail.com

# РАЗМИНКА ДЛЯ ШЕИ И ПЛЕЧ

*Для активной работы мозга, профилактики головных болей и других неврологических заболеваний нужно чтобы свежая кровь, несущая питательные вещества и кислород, поступала к голове беспрепятственно. А что может быть препятствием? Зажимы в шее и плечах, спазмы сосудов головного мозга из-за стрессов и долгой работы за компьютером. Предлагаю комплекс эффективных упражнений, которые помогу расслабить шейно-воротниковую зону и улучшить кровоток.*




Упр. 1 и 2 по 5-7 повторений.

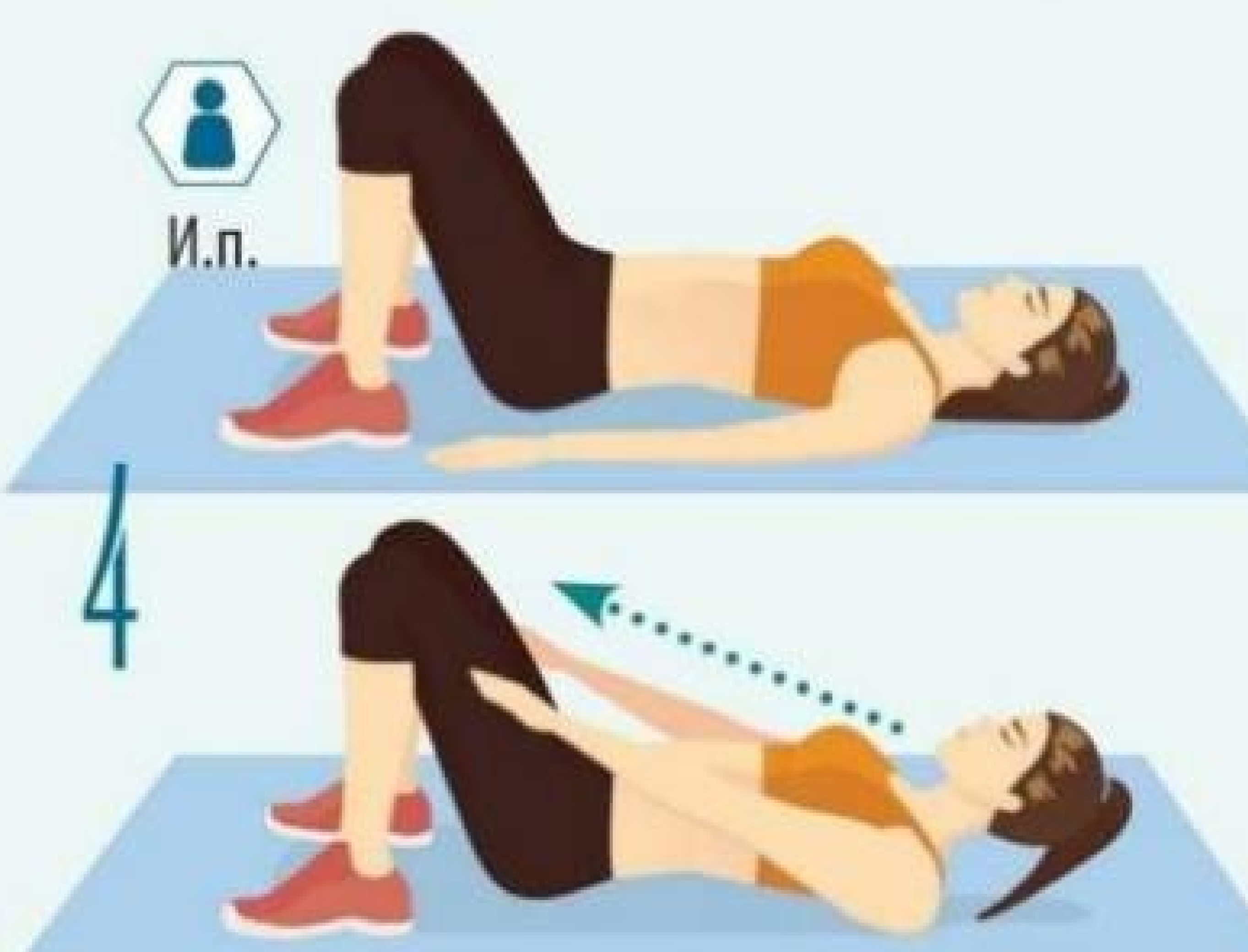
**1** Сядьте ровно с опорой на спинку стула. Руки свободно положите на колени, плечи опущены. Поверните голову вправо, затем к центру и влево. Вернитесь в исходное положение.

**2** И.п. прежнее, выполняйте поочередно наклоны головы к плечам. Сами плечи не поднимайте, а старайтесь тянуться к ним головой. Задержитесь в нижней точке на 3-5 секунд.




**3** Медленно встаньте. Ноги на ширине плеч, спина прямая, руки держите свободно вдоль туловища. Сцепите пальцы в замок и поднимите руки выше головы. Из этого положения опускайте их на выдохе резко вниз, будто рубите дрова. Затем снова возвращайтесь в и.п.




**4** Лягте на твердую ровную поверхность. Согните ноги в коленях, стопы на полу. Подтяните пятки к ягодицам. Поднимите голову вверх, не отрывая плечи, и тянитесь руками к коленям. Задержитесь в положении наибольшего напряжения на 30 секунд. Возвращайтесь в исходное положение.



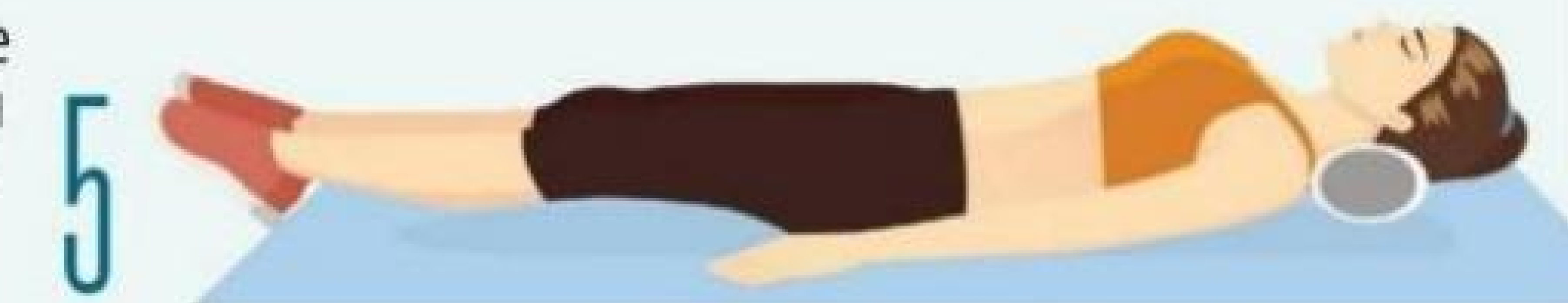
Сделайте 10-12 махов руками.



Сделайте 3-4 повторения и расслабьтесь, вытянув руки и ноги.

**5** Заранее подготовьте небольшой валик или плотно скрученное полотенце. Лежа, положите его под основание черепа так, чтобы голова немного свисала. Старайтесь максимально расслабиться. Дышите спокойно, с каждым выдохом расслабляя все мышцы. Попробуйте оставаться в таком положении хотя бы 5 минут. Но если появились болезненные ощущения, уберите валик. В таком случае время увеличивайте постепенно.

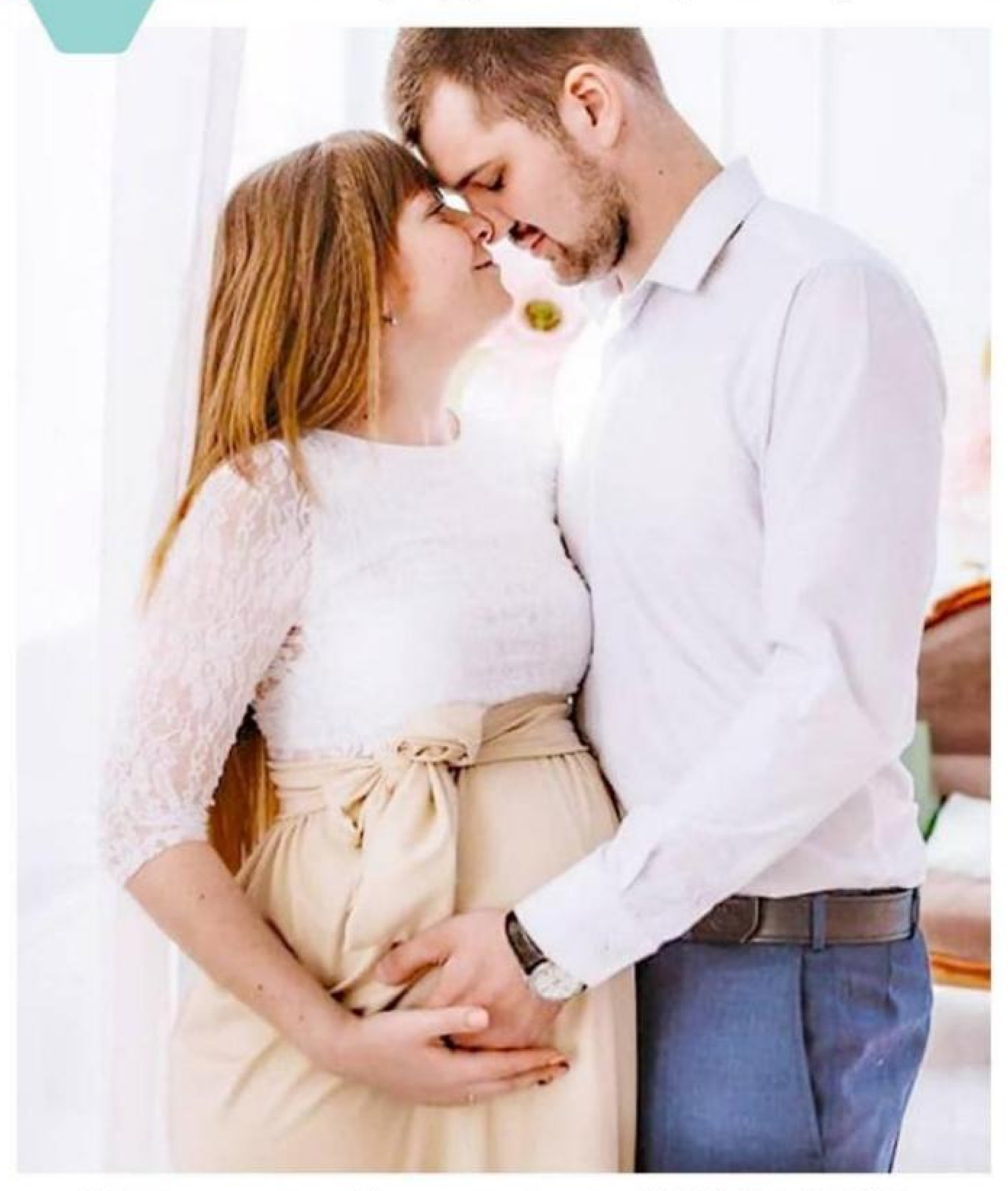
5



ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНЯТЬ МЕДЛЕННО И АККУРАТНО С РОВНЫМ СПОКОЙНЫМ ДЫХАНИЕМ. ОЧЕНЬ ВАЖНО — НЕ СПЕШИТЬ. ЖЕЛАТЕЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ ВЕСЬ КОМПЛЕКС ХОТЯ БЫ РАЗ В ДЕНЬ, НО РЕГУЛЯРНО. ОН СОВСЕМ ПРОСТОЙ, ПОЭТОМУ ДЕЛАТЬ ЕГО БУДЕТ НЕСЛОЖНО. СО ВРЕМЕНЕМ МОЖНО ДОБАВЛЯТЬ НОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЛИ УВЕЛИЧИВАТЬ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ.

*Анастасия СИВОВА, врач-эндокринолог, г. Барнаул*

*Знакомство с сахарным диабетом у каждого свое. Кому-то везет застать диагноз в самом начале, кто-то попадает в руки к умелым докторам, кто-то узнает про СД уже в больнице. У Екатерины ШОВТЕНКО своя непростая история.*



## Киевлянка Екатерина ШОВТЕНКО:

# Думала, что на СД можно не обращать внимания... А зря!»

### ПЕРВОЕ ЗНАКОМСТВО С СД

Диагноз «сахарный диабет первого типа» поставили не сразу. Явные признаки СД появились в 2003 году, когда мне было 9 лет. Резко начала терять вес, пила очень много воды. Постоянно сушило во рту и не было особого аппетита. Почти год меня лечили — то от глистов, то от проблем с желудком. Кровь на сахар мы сдали только в 2004 году (точных дат не помню). Результат был 36 ммоль/л! Госпитализировали сразу и в тот же день сделали первые уколы инсулина. Кажется, маме было сложнее, чем мне. Она понимала, что жизнь изменилась. А для меня же, по сути, ничего не поменялось. К уколам я относилась легко. От процесса измерения сахара получала даже некое «удовольствие»: меня переполняло больше любопытство, чем страх. Чувствовала себя особенной, не такой как все. Гордо заявляла всем, что я диабетик и рассказывала, что это за болезнь такая.

Питание особо тоже не изменилось. «До» мы всегда питались обычно, а сладостей и фруктов в доме никогда и не было в излишестве. Мама не запрещала есть когда хочу, главное, чтобы сахара были в норме. Поэтому я делала маленькие подколы и ела все. Достаточно быстро научилась сама все компенсировать, более или менее. На то время мой лечащий доктор не ставила каких-то жестких ограничений по сахарам. Каждый месяц я показывала ей свои показатели, и результаты ее отчасти удовлетворяли. Хотя сахара были в пределах 8-13 ммоль, иногда и до 16 доходили.

Сахар первый год, наверное, измеряла как положено: до еды и через два часа после. Потом реже. Государство не обеспечивало в достаточном количестве всем необходимым: на месяц пачка полосок, 10 иголок для инсулиновой ручки и сам инсулин. Мы были вынуждены экономить на здоровье.

### ВОШЛА В ОТРИЦАНИЕ

Проблемы начались в переходном возрасте: первые отношения с мальчиками, первые тусовки, поступление в ВУЗ, новые люди, новые знакомства. Многие даже не знали, что у меня СД — я успешно это скрывала. Наступил период отрицания. Могла не колоть короткий инсулин по несколько дней, пока не становилось плохо. Сахар вообще не измеряла месяцами. Года два провела в жесткой декомпенсации. В 2013 году заканчивала учебу в колледже. Там, кстати, о моей болезни знали только близкие подруги и некоторые преподаватели. И в этом же году я встретила парня — своего нынешнего мужа. Закрутилась любовь-морковь и все дела. Три месяца он не знал, что у меня диабет. Я по прежнему жила с ужасными сахарами, нерегулярными уколами, диету не соблюдала. Поведать о своей болезни пришлось после того, как ночью случилась гипогликемия. Было очень плохо, пришлось попросить помощи. Рассказывать было сложно. Мне казалось, что за два года я и сама поверила, что здорова и на диа-

бет можно не обращать внимания. Муж у меня очень заботливый. Он тогда перерыл весь интернет, чтобы узнать, что это за болезнь и как с ней жить. Потом заявил: «Или ты берешь себя в руки и следишь за своим здоровьем, или мы расстанемся!» Ему была нужна здоровая жена и здоровые дети. Вот так начался мой второй, уже правильный путь.

## ДИАМАМА

Первая беременность протекала не очень хорошо. За годы декомпенсации появились проблемы с почками — хронический пиелоенифрит. С 24 недели начались воспалительные процессы в организме. Это постоянные уколы, антибиотики, высокие сахара и даже инсулин не работал. Много времени пришлось провести в стационарах. Родила раньше срока, в 34 недели. Малышка была недоношенная, поэтому почти месяц провела в реанимации и поправлялась. Она внутриутробно заразилась инфекцией, что и привело к таким последствиям. Вторая беременность (сейчас у меня 28 неделя) гораздо спокойнее первой. Все анализы в норме, сахара под контролем, ничего не беспокоит. Наслаждаюсь своим положением сполна!

## ГАДЖЕТЫ — В ПОМОЩЬ

Я человек, который боится что-либо менять в своей жизни: 16 лет жила только с инсулиновыми ручками и глюкометром. О сенсоре непрерывного мониторинга узнала после первой беременности. Боялась его как огня! Теперь живу с ним и могу сказать, что жизнь однозначно изменилась. Я научилась заново компенсировать свой диабет. Ведь только с одним глюкометром добиться идеальной компенсации просто невозможно.

## ГЛАВНОЕ — ПОДХОД

Многие в такой ситуации имеют только одно знание: «Диабет — страшная болезнь». Для меня же СД — образ жизни. За 16 лет болезни, за годы ошибок и обучений я научилась жить с СД в удовольствие. От здорового человека меня сейчас отличают только ежедневные уколы и контроль глюкозы в крови.

Многих пугает правильное питание и необходимость отказаться от всего на свете. Но это делать не обязательно. Главное, научиться правильно компенсировать еду. А это возможно с любыми продуктами. Во всем нужна мера и разумный подход. Не посвящайте себя болезни. Ведь тогда помимо диабета у вас появятся и другие проблемы, психологические, а это куда хуже. Живите так, как комфортно вам и не стесняйтесь своего недуга. Просто возьмите его под полный контроль! Это нелегко, но с любыми трудностями можно справиться. Проще всего отказаться от прежней жизни и считать себя больным человеком, нежели пройти длинный, колючий пусть к счастливой жизни с особенностью.

> ЖИЗНЬ НА ДИАГНОЗЕ ДИАБЕТ НЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ! ЭТО ПРОСТО НОВАЯ ГЛАВА ВАШЕЙ КНИГИ, В КОТОРУЮ ДОБАВИЛИСЬ «НОВЫЕ ГЕРОИ».

## ДОВЕРЯЮ СВОЕМУ САМОЧУВСТВИЮ

Чувствую себя здоровой настолько, насколько это возможно. Но, несмотря на это, каждые полгода обязательно сдаю анализы, чтобы убедиться в том, что все в порядке. Почки находятся под постоянным контролем. Плюс обязательно обследую глаза. И каждые 1,5-2 года полная диагностика всего организма. Физическая активность для диабетика необходима. А еще для меня важна моя внешность. Мне комфортно находиться в стройном красивом теле, и спорт в этом определенно помогает.

*Записала Ирина ЗАКИРОВА.*

*Фото из личного архива героини*



*Лето — пора года, когда стоит пересмотреть питание и по максимуму использовать возможности, которые дарит нам сама природа. И хотя овощи, фрукты и ягоды супермаркеты сегодня предлагают круглый год, они не идут ни в какое сравнение с теми, которые можно купить в сезон. Именно летом диадиета может быть максимально вкусной и разнообразной. Поэтому анализируем свое питание и вперед на рынок за витаминами.*

# Диадиета на лето

Что можно приготовить и как должен выглядеть летний дневной рацион? Для примера предлагаем вам подборку блюд для диадиеты.

**НА ЗАВТРАК**

- обезжиренный творог с ягодами,
- творожная запеканка,
- омлет из 1-го яйца и нежирного молока,
- овсяная каша с ягодами черники.

**НА ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

- яблоко,
- груша,
- ягоды (кроме винограда),
- молочное или ягодное желе, суфле, мусс с добавлением стевии и мяты.

**НА ОБЕД**

- рассольник с перловкой,
- уха,
- борщ с цветной капустой и мясом,
- овощной суп с зеленым горошком и топинамбуром,
- гуляш из говядины,
- тушеная печенка,
- отварная цветная капуста или капуста брокколи,
- запеченые баклажаны с сыром,
- салат из овощей (зеленый лук, кабачки, капуста, огурцы, дайкон, редька, мангольд, базилик, укроп, петрушка и т.д.).

**НА ПОЛДНИК**

- йогурт с добавлением свежих ягод,
- кефир,
- фруктовый салат с йогуртом,
- фрукты **(гликемический индекс фруктов см. в таблице)**.

**НА УЖИН**

- паровая котлета,
- тушеная курица,
- тушеная белокочанная капуста,
- цветная капуста или брокколи на пару,
- рагу из цветной капусты, баклажанов, болгарского перца.

**ПЕРЕД СНОМ**

- кефир,
- йогурт без добавок,
- простокваша,
- отвар шиповника,
- компот из свежих ягод с добавлением стевии.

*Елена ЗЯБРОВА, диетолог, г. Луганск*

## ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС (ГИ) ФРУКТОВ И ЯГОД (УСРЕДНЕННЫЙ)

| Название продукта | ГИ |
|---|---|
| Абрикосы свежие | 20 |
| Алыча | 25 |
| Апельсин | 40 |
| Арбуз | 70 |
| Бананы | 60 |
| Белая смородина | 30 |
| Брусника | 43 |
| Виноград белый | 60 |
| Виноград Изабелла | 65 |
| Виноград киш-миш | 69 |
| Виноград красный | 69 |
| Вишня | 49 |
| Груша | 33 |
| Голубика | 42 |
| Гранат | 35 |
| Грейпфрут | 25 |
| Ежевика | 25 |
| Ирга | 45 |
| Киви | 50 |
| Клубника | 32 |
| Клюква | 20 |
| Дыня | 65 |
| Крыжовник | 40 |
| Малина | 30 |
| Малина (пюре) | 39 |
| Нектарин | 35 |
| Облепиха | 30 |
| Слива | 25 |
| Смородина красная | 30 |
| Смородина черная | 15 |
| Черешня | 25 |
| Черника | 35 |
| Шелковица | 51 |
| Яблоки | 30 |

**Указанные значения ХЕ являются ориентировочными. При приготовлении блюд пересчитывайте их в соответствии с теми ингредиентами, которые вы используете.**



## Зеленый суп

100 г
0,4 ХЕ
54 ккал

*400 г сухого гороха (дробленого), 3 картофелины, 1 луковица, половина моркови, 1/3 часть сладкого перца, 1 стебель сельдерея, ломтики ржаного хлеба, сушеный чеснок, соль, паприка, карри – по вкусу, 2 ст.л. растительного масла.*



Горох промываю, заливаю холодной водой, варю на малом огне. Лук, сладкий перец и сельдерей мелко нарезаю, морковь натираю на терке, тушу на масле до готовности. Хлеб нарезаю маленькими кубиками, выкладываю на противень, застеленный пекарской бумагой. Посыпаю солью, чесноком и паприкой, подсушиваю в духовке на малом огне. Когда горох начнет развариваться, солю и добавляю нарезанный картофель. Через 10 мин. кладу тушеные овощи, перемешиваю и варю 10 мин. Снимаю с огня, взбиваю блендером до однородности. Добавляю соль, перец и карри, довожу до кипения и снимаю с огня.

*Лилия СМИРНОВА, г. Нижний Новгород*



## Борщ «Изумрудный»

100 г
0,7 ХЕ
58 ккал

*4 куриных бедра (без кожи), 200 г щавеля, 100 г крапивы или сныти, 400 г топинамбура, по 1 луковице и моркови, 1 лавровый лист, 3 зубка чеснока, перец черный горошком, соль — по вкусу, 1 ст. л. растительного масла, 2 вареных яйца, 3 л воды.*



Куриные бедра мою, снимаю кожу, заливаю водой. Лук и чеснок очищаю, добавляю в бульон, всыпаю перец горошком, солю и варю бульон до готовности курицы. Топинамбур нарезаю кубиками. Морковь натираю на крупной терке и обжариваю на сковороде с растительным маслом. Щавель мелко нарезаю. Молодые верхушки крапивы обдаю кипятком и мелко нарезаю. Бульон процеживаю, добавляю топинамбур, варю 15 минут. Добавляю измельченное мясо, морковь и лавровый лист. Варю еще 15 минут, добавляю щавель и крапиву. Через минуту снимаю с огня. Кладу в порционные тарелки по 1/2 яйца.

*Людмила МИХАЙЛОВА, Новосибирская обл.*

## Грибной с фаршем

100 г
0,4 ХЕ
145 ккал

*500 г шампиньонов, 300 г фарша, 3 картофелины, 1 морковь, 1 сладкий перец, 1 луковица, соль, перец, зелень — по вкусу, 2 ст.л. растительного масла.*



Овощи мою, чищу. Морковь натираю на крупной терке, луковицу мелко крошу. Слегка пассерую измельченные овощи на растительном масле. Шампиньоны нарезаю пластинами, добавляю к луку и моркови, продолжаю обжаривать. Фарш также обжариваю, но отдельно, солю, перчу. Картофель очищаю и нарезаю кубиками. Помещаю в кипящую воду и варю 5 минут, затем добавляю обжаренные ингредиенты. Варю 5 минут и добавляю сладкий перец, нарезанный кубиками. Варю до готовности, солю, перчу. Перед подачей на стол посыпаю рубленой зеленью.

*Ольга МАЙДАНОВА, г. Белгород*

## Турецкий томатный суп-пюре

100 г
0,9 ХЕ
136 ккал

*1 зуб. чеснока, 1 луковица, 2 ст.л. оливкового масла, пол-литра куриного бульона, 1 ст. томатного сока, 2 свежих томата, пучок петрушки, 50 г твердого сыра, соль, перец — по вкусу.*



Очищаю зубчик чеснока, обжариваю в кастрюле с толстым дном на оливковом масле, чтобы масло впитало в себя чесночный аромат. Чеснок из масла достаю. А в кастрюлю вливаю куриный бульон, добавляю измельченные томаты, зелень петрушки и томатный сок. Солю, перчу и варю на малом огне около получаса. С помощью погружного блендера довожу суп до однородной консистенции, снова ставлю на огонь и даю закипеть. Перед подачей на стол посыпаю натертым твердым сыром, украшаю зеленью по вкусу.

*Елена АНДРЮЩЕНКО, г. Батайск*



**!** *Указанные значения ХЕ являются ориентировочными. При приготовлении блюд пересчитывайте их в соответствии с теми ингредиентами, которые вы используете.*

## Сырдак баклажанный




*4 баклажана, 6-7 крупных помидоров, 4 зубчика чеснока, пучок зелени петрушки, 0,5 ч.л. куркумы, соль, перец, 2 ст. л. растительного масла.*

Баклажаны мою и нарезаю толстыми кружочками. В сковороде разогреваю растительное масло, добавляю куркуму, перемешиваю и обжариваю баклажаны с двух сторон на сильном огне до золотистой корочки. В отдельную кастрюлю выкладываю натертые на терке помидоры, провариваю их 3-5 минут, добавляю измельченный чеснок и баклажаны, солю, перчу и тушу в течение 10-15 минут. Даю настояться под крышкой. Подаю, посыпав рубленой зеленью.

*Павел СТЕПАНОВ, г. Нижний Новгород*

## Запеканка из брокколи и курицы




*250 г брокколи, 200 г куриного филе, 1 помидор, 100 г твердого сыра, 2 яйца, 3 ст. л. нежирной сметаны, 3 ст.л. растительного масла, соль, перец черный молотый — по вкусу.*

Разделяю брокколи на соцветия и варю в подсоленной воде около 2-х минут. Филе нарезаю средними кусочками, обжариваю на сильном огне по 2 минуты с двух сторон на растительном масле. Твердый сыр натираю на крупной терке. Томаты нарезаю кубиками. Для соуса смешиваю два яйца, сметану, половину сыра, соль и перец. Форму смазываю маслом, выкладываю куриное филе, поливаю частью соуса. Затем капусту, томаты и оставшуюся заливку, посыпаю сыром. Запекаю в духовке при 180 градусах 30 минут.

*Антонина СЕЛЕЗНЕВА, Пензенская обл.*



## Омлет с томатами

*1 ч.л. оливкового масла, половина луковицы, 1 помидор, 8 яиц, пучок укропа, соль, перец молотый — по вкусу.*




Для омлета использую 4 целых яйца и 4 белка. Томат обдаю кипятком и снимаю кожицу. Вынимаю семена и нарезаю кубиками. Лук мелко шинкую и пассерую в течение 2 минут. Добавляю к луку помидор и тушу еще минуту. Взбиваю 4 яйца и 4 белка. Овощи перекладываю в тарелку. Выливаю в сковороду взбитые яйца и готовлю омлет на малом огне, помешивая. Если в овощах есть жидкость, то ее сливаю. Смешиваю готовый омлет с овощами. Посыпаю блюдо измельченным укропом, солю, перчу.

*Марина СТАНКЕВИЧ, г. Симферополь*

## Грузинские рулетики

*600 г куриного филе, 500 г фарша из индейки, 200 г шампиньонов, 200 г сыра, 200 г сметаны, аджика перечная грузинская, соль — по вкусу, 2 ст.л. растительного масла.*




Каждое куриное филе разрезаю на половинки, слегка отбиваю. Солю, смазываю аджикой, выкладываю фарш, оставив свободным край. Равномерно распределяю нарезанные грибы и натертый на крупной терке сыр. Сворачиваю рулетиками. Смазываю нежирной сметаной и посыпаю натертым твердым сыром. Выкладываю на противень, смазанный растительным маслом. Запекаю в духовке при 180 градусах в течение 25-30 минут.

*Анна КОЗЛОВА, г. Санкт-Петербург*

**! Указанные значения ХЕ являются ориентировочными. При приготовлении блюд пересчитывайте их в соответствии с теми ингредиентами, которые вы используете.**



## Салат «Витаминный»

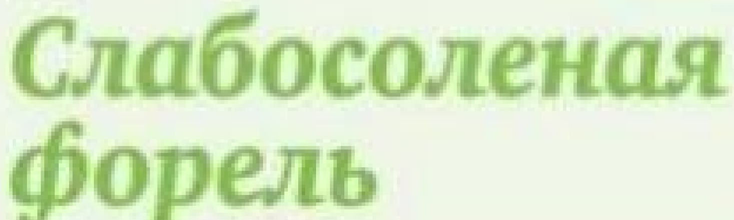
*300 г куриного филе, 1/4 кочана красной капусты, пучок листьев салата, по 1 пучку руколы и укропа, 1/3 ч.л. уксуса, соль, пряности — по вкусу, 2 ст.л. оливкового масла.*




Филе мелко нарезаю, обжариваю на масле, солю и посыпаю пряностями. Капусту шинкую. Листья салата и руколу мою, обсушиваю и рву руками. Укроп мелко шинкую. Все соединяю, перемешиваю и выкладываю в салатник. Для заправки смешиваю 2 ст.л. оливкового масла, уксус и пряные травы. Поливаю салат и даю настояться в течение часа.

*Лариса ЦОКУР, г. Кировск*





## Слабосоленая форель

*300-400 г хвостовой части филе форели, 4 ст.л. соли, 2 ст.л. водки, пучок зелени укропа, 1 ч.л. лимонной цедры, смесь перцев, прованские травы — по вкусу.*




Смешиваю соль и водку. Треть полученной смеси распределяю по дну пластикового контейнера. Укладываю куски форели кожей вниз. Выкладываю оставшуюся смесь. Закрываю контейнер крышкой и ставлю в холодильник на 12 часов. Укроп мелко нарезаю, смешиваю с травами, смесью перцев и цедрой, смазываю рыбу. Выкладываю на пластиковый поддон и вместе с ним оборачиваю пищевой пленкой. Храню в морозилке.

*Анастасия НИКОЛАЕВА, г. Краснодар*

## Салат из одуванчиков



*100 г листьев одуванчиков, 50 г зеленого лука, по 1 пучку укропа и петрушки, 1 яйцо, 1 ст.л. растительного масла, 1 ст.л. яблочного уксуса, соль, перец — по вкусу.*

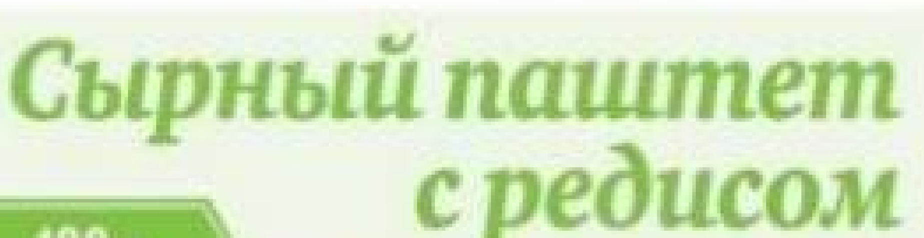



Листья одуванчиков мою и выдерживаю в подсоленной воде 30 минут. Достаю, обсушиваю и измельчаю ножом. Куриное яйцо варю и мелко нарезаю. Свежую зелень рублю. Все ингредиенты соединяю, солю, перчу, заправляю растительным маслом и уксусом. Тщательно перемешиваю и даю салату настояться в течение часа.

*Татьяна ЛУКАШ, с. Успенское Краснодарского края*



*Листья одуванчика содержат витамины С и Е, каротин и много других полезных веществ.*



## Сырный паштет с редисом



*100 г творожного сыра, по пучку редиса, листового салата и зеленого лука, 2 ст.л. нежирной сметаны, 1 ст.л. дижонской горчицы, соль — по вкусу.*




Лук мою, обсушиваю и измельчаю. Редис нарезаю тонкими кружочками. Листья салата рву небольшими кусочками. Творожный сыр перемешиваю со сметаной, оливковым маслом и дижонской горчицей до однородной кремообразной массы, солю и перчу. Добавляю лук и редис, аккуратно перемешиваю. Выкладываю паштет в салатник или перекладываю в контейнер. Использую в качестве намазки на бутерброды.

*Светлана ПАВЛОВА, г. Железногорск*

***! Указанные значения ХЕ являются ориентировочными. При приготовлении блюд пересчитывайте их в соответствии с теми ингредиентами, которые вы используете.***

## Печенье с яблоками

100 г — 2,1 ХЕ — 180 ккал



*100 г овсяных хлопьев, 100 мл нежирного кефира, 1 среднее зеленое яблоко, горсть грецких орехов, 50 мл нежирного молока, по 1 ст.л. кокосовой стружки и порошка корицы.*

Грецкие орехи и овсяные хлопья измельчаю с помощью кофемолки. Яблоко мою, очищаю и натираю на мелкой терке. Сок отжимаю — он не понадобится. Использую только жмых. Смешиваю все ингредиенты в глубокой емкости деревянной лопаткой. Мокрыми руками формирую круглые лепешки. Разогреваю духовку до 180 градусов. Застилаю противень бумагой для выпечки, смазываю растительным маслом и выкладываю печенье. Выпекаю около 30 минут.

*Татьяна МАРЕЦКАЯ, г. Минск*

## Салат «Десертный»

100 г — 1 ХЕ — 122 ккал



*1-2 моркови, 1 крупное яблоко, 5 грецких орехов, 0,5 ст. сметаны, 1 ч.л. лимонного сока.*

Яблоко и морковь мою, очищаю от кожуры и натираю на крупной терке. Яблоко сразу же сбрызгиваю лимонным соком, чтобы не потемнело. Смешиваю яблоко и морковь. Грецкие орехи очищаю, слегка подсушиваю на раскаленной сковороде, даю остыть и измельчаю с помощью кофемолки. Добавляю к яблокам и моркови. В качестве заправки использую нежирную сметану.

*Евгения МИЩАНЧУК, г. Ставрополь*



**Такое блюдо может заменить ужин — сытно и полезно.**

## Мороженое «Клубничка»

100 г — 1,1 ХЕ — 122 ккал

*50 мл йогурта, 3 желтка, 1 ст. клубничного пюре, 10 г сливочного масла, порошок стевии — по вкусу.*



Желтки взбиваю миксером до тех пор, пока масса не станет белой и не увеличится в объеме вдвое. Добавляю йогурт и сливочное масло. Полученную массу ставлю на водяную баню и подогреваю, постоянно помешивая, около 10 минут. Снимаю с огня и сразу добавляю клубничное пюре (наполнитель может быть любым). Хорошо перемешиваю и даю остыть до 36 градусов. Перекладываю в удобный контейнер с крышкой и ставлю в морозильную камеру. Перемешиваю мороженое каждый час. Через 5-6 часов десерт готов.

*Ирина КАМИНСКАЯ, г. Могилев*

## Яблочный пирог

100 г — 2,9 ХЕ — 210 ккал



*1 кг зеленых яблок, 150 г малины (ирги, жимолости, черники), 200 г рисовых хлебцев, порошок стевии, корицы — по вкусу, 1 ч.л. подсолнечного масла.*



Хлебцы измельчаю в блендере или кофемолке, можно добавить корицу. Яблоки мою, очищаю от кожуры и семечек, нарезаю средними кубиками. Малину мою, обсушиваю на бумажном полотенце и добавляю к яблокам. Аккуратно перемешиваю, стараясь не раздавить ягоды. Форму застилаю бумагой для выпечки, смазываю растительным маслом. На дно высыпаю половину дробленых хлебцев, выкладываю яблоки с ягодами и засыпаю оставшейся крошкой рисовых хлебцев. Отправляю в разогретую до 180 градусов духовку. Выпекаю 75 минут. Каждые 20 минут обминаю пирог ложкой, чтобы выпекался равномерно.

*Людмила ВАВИЛОВА, г. Пермь*



# ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!



**1** Подпишитесь на журналы **«Живу с диабетом»** и **«Лечитесь с нами»** на 2-е полугодие 2021 года.



**ИЛИ**

Выпишите журнал «Живу с диабетом» на 2021 год и подпишитесь на наш профиль в Инстаграм @jivu_s_diabetom.

*@jivu_s_diabetom*



**Подписаться**

**2** Не позднее 1 июля 2021 г. пришлите в редакцию копии подписных квитанций или копию квитанции и свой ник в Инстаграм и конверт с обратным адресом.



Получите в подарок универсальную систему диабетического питания **«ДИЕТА-ЛАЙТ! МИНУС 2 КГ ЗА НЕДЕЛЮ»**.

**АДРЕС:** 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200. С пометкой «Живу с диабетом».

Подарки всем участникам акции пришлем не позднее 15 сентября 2021 года.

## ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

| | |
|---|---|
| «Живу с диабетом» ПР110 «Почта России», 24584 «Почта Крыма», 71384 (АПР); | «Лечитесь с нами» П1200 «Почта России», 12680 «Почта Крыма», 19475 (АПР). |

**ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ МОЖНО НА САЙТЕ TOLOKA24.RU (ПО ПРОМОКОДУ 2121 — СКИДКА 15%).**

С помощью универсальной программы диапитания **«ДИЕТА-ЛАЙТ!»** можно сбросить 2 кг за 7 дней без вреда для здоровья. Подходит при диабете как 1-го, так и 2-го типа. Меню специально для нашего журнала составила **инструктор по правильному питанию при сахарном диабете, автор нескольких книг, диабетик со стажем (34 года), Юлия Николаева, @diabettoday (Инстаграм).**

Юлия подобрала несколько сотен индивидуальных программ сбалансированной диеты, которые помогли людям с диабетом достичь более плавных показателей глюкозы и улучшить компенсацию диабета. Составила множество специальных программ для детей с СД, а для взрослых с диабетом обоих типов разработала ряд эффективных диет для снижения/набора веса.





**«Живу с диабетом» 16+**
**№6 (30), 8 июня 2021 г.**

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-73577 от 14.09.2018 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций

Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**

**Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»**

Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.

**Адрес редакции:** Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com

**Для писем:** Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com, DIA@toloka.com

**Подписные индексы (помесячные):**
**24583** — «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»,
**ПР108** — «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»

**Распространитель — ООО «Толока»**
Тел. (4812) 61-19-80; (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com

**По вопросам доставки и качества изданий:**
тел. (4812) 64-75-47

**Свободная цена.**

Подписано в печать 27.05.2021 г. в 16.00

**Тираж 65 000 экз.**

Отпечатан в ООО «Возрождение», Россия, 214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

**Отдел рекламы в Москве:**
8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07;
E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серию и номер паспорта, когда и кем он выдан, дату рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.

Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

Фото: Shutterstock.com, Dreamstime.com
Издается с октября 2018 года.

Выходит один раз в месяц.

**Следующий номер выйдет 13 июля 2021 года**

**В ПРОДАЖЕ С 8 ИЮНЯ:**

«Домашний»
«Народный доктор»
«Толока. Делаем сами»
«Сваты. Заготовки»
«Цветок» «Сваты»
«Волшебный»
«Золотые рецепты наших читателей»
«Садовод и огородник»
«Лечитесь с нами»
«Кухонька Михалыча»
«Наша кухня»
«Домашние цветы»
«Психология и Я»
«Тётя Соня»
«Вышиваем крестиком: животные»
«Веселые каникулы: 50 головоломок и викторин»

НИКОГДА НЕ ОЧИЩАЙТЕ МОЛОДЫЕ КАБАЧКИ ОТ СЕМЕЧЕК, ТАК КАК ОНИ ОЧЕНЬ БОГАТЫ НЕЗАМЕНИМЫМИ КИСЛОТАМИ ОМЕГА-3!

# Кабачки — диетический продукт с подвохом



*Наш эксперт Елена ЗЯБРОВА, диетолог, г. Луганск*

Кабачок — отличный продукт для диетического питания. Его ценят за низкую калорийность (всего 24 ккал/100 г) и богатый витаминно-минеральный состав:

- Витамин С — многофункциональный антиоксидант.
- Витамины группы В — принимают участие во всех обменных процессах. Повышенный уровень сахара препятствует их усвоению. Поэтому при СД рекомендуется диета, богатая витаминами этой группы и их дополнительный прием.
- Калий — регулятор баланса воды и солей в организме.
- Тартроновая кислота — укрепляет сосуды.
- Кроме того, овощ содержит никотиновую, яблочную и фолиевую кислоты и др.

**ПОЛЬЗА:**

- нормализует работу кишечника,
- активизирует обмен веществ,
- выводит токсины, лишние соли и жидкость,
- нормализует содержание холестерина,
- оказывает противовоспалительное действие,
- препятствует развитию атеросклероза,
- улучшает состояние кожи и волос.

**ВАЖНО! КАБАЧОК ОТНОСЯТ К ПРОДУКТАМ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ, НО ТУТ ЕСТЬ ПОДВОХ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ЭТО КАСАЕТСЯ СВЕЖЕГО ОВОЩА.**

При термической обработке и приготовлении популярных блюд из кабачков (икры, запеканки, тушение с другими овощами и т.д.) ГИ резко повышается от 15-25 ед. (свежий) до 60-80 ед. (приготовленный). Например, измельченные и обжаренные плоды имеют ГИ около 75 ед., а кабачковая икра — 70-85 ед. При СД это достаточно высокий показатель, который говорит о том, что блюдо резко повышает уровень глюкозы в крови. Чтобы снизить ГИ, лучше готовить овощ в пароварке и недолго. Достаточно нескольких минут, чтобы продукт стал мягким и остался полезным. Есть жареные и тушеные блюда из кабачков с добавлением масла при СД диетологи не рекомендуют. Можно использовать молодые кабачки и цукини в свежем виде в салатах. Однако тут есть определенные ограничения: в сыром виде овощ противопоказан при таких заболеваниях ЖКТ, как гастрит, язва, при повышенной кислотности желудочного сока, а также при почечной недостаточности.

**!** *Указанные значения ХЕ являются ориентировочными. При приготовлении блюд пересчитывайте их в соответствии с теми ингредиентами, которые вы используете.*



## *Салат «Сытный»*




*1 куриная грудка, 1 молодой кабачок (около 500 г), 2 зубчика чеснока, 1 ч.л. лимонного сока, 2 ст.л. растительного масла, соль, перец черный молотый — по вкусу*

Куриную грудку мою, обсушиваю, нарезаю небольшими кусочками. Молодые кабачки мою, разрезаю вдоль на 2 части и нарезаю полукружочками. Куриную грудку обжариваю на растительном масле до готовности. Цукини также обжариваю с двух сторон до золотистой корочки. Чеснок чищу и пропускаю через пресс. Выкладываю в салатник куриную грудку, обжаренные кусочки цукини, добавляю чеснок, соль и перец по вкусу. Сбрызгиваю салат лимонным соком, накрываю крышкой и даю настояться около получаса. Перед подачей посыпаю рубленой зеленью.

*Елена АНДРЮЩЕНКО, г. Батайск*



## *Рагу в мультиварке*




*1 средний цукини, 1 морковь, 1 болгарский перец, 2 небольших томата, по пучку свежего укропа и петрушки, 1 ч.л. томатной пасты, соль — по вкусу.*

Цукини мою, разрезаю вдоль на 2 части и нарезаю полукольцами. Смазываю чашу мультиварки растительным маслом. Морковь мою, чищу и нарезаю тонкими полукольцами. Сладкий перец также мою и очищаю от семян. Нарезаю кубиками. Томаты мою, ошпариваю кипятком и снимаю кожуру, измельчаю. Зелень мою, обсушиваю бумажным полотенцем. Все ингредиенты выкладываю в чашу мультиварки, солю и добавляю томатную пасту. Тушу овощи на программе «Тушение» около 20 минут. Перед подачей на стол посыпаю рубленой зеленью.

*Наталья ИМШИНЕЦКАЯ, г. Евпатория*

## *Лодочки из цукини*






*3 небольших цукини, 1 свежий огурец, 200 г лисичек (или других грибов), 300 г мясного фарша, 1 луковица, 100 г твердого сыра, 2 ст.л. оливкового масла, зелень, соль, перец — по вкусу.*

Грибы (можно брать любые, в том числе и замороженные) мелко нарезаю. Луковицу чищу и измельчаю. Обжариваю грибы и лук на растительном масле. Цукини мою, обсушиваю бумажным полотенцем и разрезаю на две части. Ножом делаю надрезы и ложкой достаю мякоть, измельчаю ее. В готовый фарш добавляю грибы с луком и мякоть кабачков. Часть сыра натираю на терке и также добавляю в начинку. Перемешиваю, солю, перчу. Форму застилаю бумагой для выпечки, смазываю маслом. Лодочки из кабачков наполняю начинкой, посыпаю натертым сыром и раскладываю в форме. Выпекаю в разогретой до 180 градусов духовке около 40 минут. Перед подачей на стол посыпаю рубленой зеленью.

*Виталий АФАНАСЬЕВ, п. Николаевка Могилевской обл.*

## *Кабачки с фаршем*






*300 г говяжьего или куриного фарша, 300 г кабачков, 0,5 ст. сливок, 100 г твердого сыра, 1 луковица, 2 ст.л. растительного масла, 1/2 ч.л. смеси прованских трав, соль — по вкусу.*

Луковицу очищаю и нарезаю кубиками. Пассерую на растительном масле и перекладываю в отдельную тарелку. Выкладываю фарш в сковороду и обжариваю до полуготовности, перемешивая. Молодой кабачок нарезаю тонкими кружочками. Заливаю кипятком, солю и варю в течение 5 минут. Откидываю на дуршлаг. Фарш смешиваю с луком, добавляю соль и перец. Сыр натираю на крупной терке. Заливаю сливками, добавляю прованские травы, солю, перчу. Перемешиваю. Форму для выпечки смазываю маслом, перекладываю туда фарш с луком. Следующим слоем выкладываю кабачки. Заливаю сливочным соусом. Ставлю в разогретую до 180 градусов духовку, выпекаю около 30 минут.

*Екатерина ЗАХАРЕНКО, г. Белыничи*

*Станьте там и слушайте сюда!*

# Каждому дому — по «Тёте Соне»!



Новый женский журнал сканвордов научит вас, как рисовать брови и любить мужчин, расскажет рецепт так, что вы побежите готовить эти картофельные очистки со всех ног, даст советы на все случаи жизни. Там, где тетя Соня, — десятки сканвордов, с клеткой крупной и поменьше, японские головоломки, гороскопы и предсказания, тесты и викторины, смех, радость и здоровые желания.

**Оформите подписку с любого месяца по индексу ПР114 «Почта России» или на сайте toloka24.ru**

**СКИДКИ!**

*Таки не делайте нам нервы, пойдите и подпишитесь на «Тётю Соню».*

ВЫХОДИТ РАЗ В МЕСЯЦ, СНИМАЕТ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ И ДАЕТ НЕУКРОТИМУЮ ЛЕГКОСТЬ БЫТИЯ!

Реклама

Успейте **до 17 июня** подписаться с дополнительной **скидкой 5%**